

KHAN BAHADUR

DHUNJIBHAI FAKIRJI COMMODORE,

C I E Kaiser-i-Hind (I CLASS)

અર્પણ

ખાનબાહાદુર

શેઠ ધનજીભાઈ ફકીરજી કામાજી

સી. આઇ. ઇ. કયસરે હિંદ પેહલો વર્ગ (સોનાનો ચાંદ),

જેમનાં

પ્રજાપ્રિય, પરોપકારી, અને સખાવતનાં

જગજાહેર કામો મશહુર છે

અને

જેઓ કેળવણીનાં કામો તરફ સદા દીલસોજી

બતાવે છે,

તેમજ

સાહિત્યની ખિલવણી તરફ હમેશાં ભારે ઉલટ

દેખાડતા રહે છે

તેમને

તેમનાં વખાણવાલાયક કામોની એક અદના

ઇધાણી તરીકે

આ પુસ્તક

પુરતાં માન સાથે અર્પણ કર્યું છે.

સુખસાધનકોષ.

અખરોટ (*Walnut*)—અસલ ઇરાનમાં અખરૂટ થઇ, પછી ત્યાંથી અત્રે આવી. લીલી અખ્રૂટનું આથણું બહુ સારૂં હોય છે. ખમણેલી અખરૂટની સ્પેન દેશમાં ચોક્કસ વાણીઓ બનાવવામાં આવે છે. યુરોપમાં કેટલીક વખત રાંધવામાં સાલીડ તેલને બદલે અખરોટ વાપરે છે. અખરૂટ ગરમ છે, પણ થોડીજ ખાવી સારી છે. વેલાતમાં અખરોટનો અર્ક સાસ બનાવવામાં વપરાય છે.

અચાર (*Pickle*)—સરકામાં બનાવેલાં અચાર હોજરીને માટે ભલામણ કરવાજોગ નથી. સૌથી ગુણકારક અચાર કાંદાનું છે એમ કેટલાકોનું કહેવું છે.

સાવચેતી લેવાની જરૂર છે કે સરકામાં અચાર બનાવતી વેળા સરકો ચુલા ઉપર ત્રાંબાના વાસણમાં ઉકાળવો નહી. એવી રીતે બનાવેલાં અચાર ખાવામાં જોખમ સમાયલો છે.

અજીરણ (*Indigestion*)—દાહડામાં ત્રણ વખત જમવું અને પેટ ભરીને દર વખતે ખાવું જેમનાં નસીબમાં હશે તેઓએ પોતાને નસીબવાળાં સમજવાં, કારણ કે બાહેરથી તનદરોસ્ત દેખાતાં એવાં હજારો લોકો છે, જેઓ ખાધા પછી ઘેલાં ગાંડાં જેવાં થઇ જાય છે. તેઓનો સ્વભાવ બગડે છે, તેઓનો મીજાજ કડવો ઝેર જેવો બને છે, અને પોતાનાં વાહલાંમાં વાહલાંઓ સાથે કોઇ દુશમન સાથે કંકાસ ન કરે, તેવો કંકાસ તેઓ કરે છે. આનું કારણ અજીરણ છે. તેઓને ખાધેલું પચતું નથી. ઘણાંક કુટુંબમાં બદહજમીના રોગથી ભારી પીડા વેઠવી પડે છે. બદહજમીથી શરીર, મન અને હૃદય ઉપર અસર થાય છે. એ રોગ સારો થઇ શકે છે. નીચલી કેટલીક બીના ધ્યાનમાં રાખવા

જોગ છે, જેથી અજીરણ ઘણે દરજ્જે આર થશે (૧) દહાડામા ત્રણ વખત ખાવુ, (૨) વચમા એક રજકણ જેટલુ પણ ખાવુ નહી, (૩) બપોરે ગમે તે ખાવુ પણ રાતે ઘણુ હલકુ ખાવુ ચાહે પાઉ માખણ એવુજ હલકુ, (૪) હર વખત જમવામા અરધો કલાક કાહડવો, (૫) બુકા ઘણા નાના લેવા અને ચાવી ચાવીને ખાવુ (૬) પેટ ભરાયુ એવુ લાગે કે એક બુક પણ વધારે ખાવો નહી, બનકે એક બે બુક ઓછાજ ખાવા (૭) જમવા પછી અરધો કલાક સુધી કાઇબી પ્રકારનુ કામ કરવુ નહી, પુરતી આરામ લેવી વાચવુ પણ નહી

અનાજના કોઠારો (*Granary*)—અનાજ ભરવાના ઓરડાઓ અને ગોડાઉનોમા હવા આવજાવ કરવાનો માર્ગ રાખવો, અને તેમા થોડી થોડી મુદતે ચુનો ધોળાવવો કોઇ જાતનો કચરો તેમા એકઠો થવા દેવો નહી, તેમજ કામી સલગમ, અને એવી વાસ મારતી તરકારી તે ઓરડામા બધ કરવી નહી

અનીસુ (*Aniseed*)—એ એક જાતનો છોડવો છે તેની ઉપર સુગધી બીયા ઉગે છે અનીસાના બીયામાથી સેકડે બે ટકા જેટલુ તેલ નિકળી શકે છે એનો અર્ક દવાના કામમા આવે છે

અપવાસ (*Fasting*)—બે ભોજનના વખતની વચમા લાંબો ગાળો નાખવો તેને અપવાસ કીધેલો કહે છે કેટલીક વાર અને મુખ્ય કરીને એધીઓને એ રીત અખત્યાર કરવાથી ફાયદો થાય છે એધીઓ પણ એ પ્રમાણે બીલકુલ અન્નને હાથ ન લગાડે તો તેમા નુકસાન છે એક વાર અતી દાબીને ખાધેલુ હોય તો બીજીવાર થોડો અને હલકો ખોરાક લેવો, પણ તદન ભુખ્યા રહેવુ એમા વૈદક જ્ઞાન પ્રમાણે ફાયદો નથી અપવાસનો અર્થ અન્ન બીલકુલ ખાવુ નહી એમ થાય છે હિદુઓ જેઓ ધર્મને બાહાણે અપવાસ કરે છે, તેઓ તદન ભુખ્યા રહેતા નથી તેઓ દુધ પીએ છે અને ફલફળાદી ખાય છે ફકત રોટલી, ચાવલ અને બીજો અન્ન ખાતા નથી, તે કાઇ તદન ભુખ્યુ રહેલુ કહેવાય નહી,

અને અપવાસ પણ કહેવાય નહી માણસની જીંદગીમાં આદત બહુ અગત્યનો ભાગ બજાવે છે જેઓને બાર પંદર કલાક ભુખ્યું રહેવાની ટેવ હોય તેઓને કાંઇ નુકસાન થતું નથી કેટલાક ગામોમા ફકત એકજ વાર ખાય છે, અને તે એક વાર પેટ ભરીને ખાઇ લે છે, પછી દીવસમા બીજુ ભોજન તેઓ લેતા નથી સુધરેલા મુલકોમા, જયા દરરોજ ત્રણ વાર ભોજન લેવાની ટેવ પડી હોય ત્યા એક બે વાર તદન અપવાસ કરવામા આવે તો તેમા નુકસાન છે

અફીણ (*Opium*)—એ કેફી વસ્તુ છે અને જેમ આપણે દારૂ અને વાઇન પીએ છીએ તેમ લોકો મીગાપોરમા અને ચીનમા અફીણ ખાય છે, અથવા તેનો ધુંઓ લેછે અફીણ ખાધાથી જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર, જેવી દારૂથી થાય છે, તેવી અસર થાય છે, હુસ્યારી આવે છે, વિચાર સુઝ પડે છે, અને જીભ ઝડપમા ચાલે છે દારૂ અને અફીણમા ફરક એટલો છે કે દારૂથી શરીરની તાકાત ઘટે છે, જ્યારે અફીણ ખાના રની દેહ લથડતી નથી, અને તેનુ જોર ટકી રહે છે ઉલટુ અફીણ ખાધાથી થાક ચઢતી હોય તે ચઢતી નથી એમા તો કશો શક નથી કે ઘણુ થોડુ અફીણ ખાનાર ચાલાક અને ચમરાક રહે છે, અને તેને જોર અને મરદાનગી છુટે છે તુરકી લોકો લડાઇમા જતી વેળા અફીણની ગોળી ચઢાવીને જતા હતા જે દેશમા અનેક બાયડી પરણવાનો ચાલ છે તેઓ અફીણનો ઉપયોગ કરે છે અફીણ ખાનારને ખુશાલી ઉપજે છે, તેને બધુ મોટુ મોટુ દેખાય છે, અને આંખ બંધ કરવા છતાં પણ તેની આગળ સઘળી ચીજો આવી ઉભી રહે છે અફીણ ખાધેલુ માણસ લાંબી મજલ બોલ બોલતા કાપે છે અને તેને પોતાનું અંગ બીલકુલ હલકુ લાગે છે એ સઘળી અસર થોડીવાર રહે છે અફીણની અસર ઉતરી ગયા પછી તેને ઝુકણ આવે છે અને તેને આપણે અફીણની ઝુમ કહીએ છીએ અફીણ તેના પ્રમાણ કરતા વધારે ખાવામા આવે તો મગજ જતુ રહે છે, ઘેલાપણુ આવે છે, આકરા આવે

છે, માથે લોહી ચઢે છે, અને મોહુાત નિપજે છે. અફીણ પેટમાં જાય તો મરણ નિપજે છે એટલુંજ નહી, પણ અફીણ ચામડી ઉપર ચોપડયું હોય તોપણ તેની અસર પ્રાણઘાતક નિવડે છે. ઘણું અફીણ ખાનારને પાણીની તરસ બહુ લાગે છે, તેની ભુખ મરી ગયલી રહે છે, ઝાડો કબજ થાય છે, તેની નાડ નબળી પડે છે અને તેના જ્ઞાનતંતુઓ સઘળાં ઢીલાં પડે છે, એટલે નબળાઇ લાગુ પડે છે. અફીણીના ડોળા ચળકતા લાગે છે, મોઢાં ઉપર કાળાસ અને પીળાસ લાગે છે, અને ચાલવા હાલવામાં તે ડોળતો ફરે છે. જેઓને અફીણ ખાવાની ટેવ હોય છે તેઓની જીંદગી ટુંકી રહે છે. અફીણનું ઝેર કાફીથી ઉતરે છે.

અભ્યાસ અને કસરત (*Study And Exercise*)—દરેક અભ્યાસીને શરિરની કસરત તદન જરૂરનીછે, નહિંતો અભ્યાસથી ગંભીર પરિણામ નિપજેછે. એવા ઘણા દાખલા બન્યાછે અને બનેછે, જેમાં અભ્યાસી ઘણા હુશીયાર હોયછે પણ તેમનું કવખતે મરણ નિપજે છે. એવા ઘણા દાખલા તમને મળશે કે જેમાં અભ્યાસી પંદર વરસે મેટ્રીક થઇને, ૧૯ મે વરસે બી. એ. થઇને, ૨૫ માં વરસની અંદર સોલીસીટર થાય છે, અથવા ૨૨ વરસમાં કેટલાક ડાકટર થાય છે, પણ તેવી નાની વયમાં પાસ થયલા જુવાનિયાઓમાંનો મોટો ભાગ કવખતે ભર જુવાનીમાં મરણ પામે છે. બેસી બેસીને વાંચતાં સ્નાયુ ઢીલા થઇ જાય છે, પાચન શક્તિ બગડે છે, છાતીમાં ખાડા પડે છે, ફેફસાં સંકોચાતાં જાય છે, અને માથાંમાં થોડે થોડે વખતે દુ:ખાવો થાય છે. જલદીથી વકીલ, બારીસ્ટર અથવા ડાકટર થઇને તે તનદરોસ્તીનું સુખ બિલકુલ ભોગવી શકતો નથી, અને કોઇ પ્રકારના દુ:ખમાં બાકીની ઉમર પુરી કરેછે. મગજને કસવા સાથે શરિરને પણ કસવું તેમાં એવડો ફાયદો છે.

અભ્યાસ અને ખોરાક (*Study And Food*)—આજકાલ માબાપો બચ્ચાંઓને એકદમ કેળવીને કણુ કરવા માગે છે, તેવી વખતે બચ્ચાંઓનાં અભ્યાસ વેળા ખોરાકની બાબદનો અનુભવ લીધેલો

બહુ ફાયદાકારક ગણાય છે. અભ્યાસથી બચ્ચાંના મગજ ઉપર ઘસારો થાય છે અને લોહી કેટલેક દરજજે ઘટે છે, અને તે ઘટ નીયમસર આપેલા પુષ્ટીકારક ખોરાકથી પાછી બરાબર પુરાવી જોઇએ. અભ્યાસ કરતાં છોકરાંની દેહ ઉપર અભ્યાસની અસર તુરત માલમ પડે છે; તે લેવાતું જાય છે, તેની ભુખ ઓછી થાય છે, અને તેની પાચણ શક્તિ બગડે છે. જે છોકરૂં પેટ ભરીને ખાઇને પેટ ભરીને ઉંઘે તે છોકરાં વિષે કશી ધાસ્ની કરવી નહીં, કારણ કે તેના ઉપર અભ્યાસનો બોજો પડતો નથી એમ સમજવું, પણ જે છોકરૂં બરાબર ખાતું નહી હોય ને તેને બરાબર ઉંઘ નહી આવતી હોય, તો તે છોકરાં ઉપર અભ્યાસના બોજાની માઠી અસર થયલી સમજવી. કુદરતનો એક કાયદો છે કે જે બચ્ચું પેટ ભરીને ખાતું હોય તે બચ્ચું વાંચવા લખવા તરફ અણગમો બતાવશે. ભરેલાં પેટે અભ્યાસ ઉપર ધ્યાન લગાડવા બીલકુલ ગમતું નથી. અભ્યાસ વીષે જે ટીકા કરીએ છીએ તે રમત વીષે પણ સમજવા. ઘણું વાંચવા લખવા પછી, તેમજ ઘણું રમવા પછી, કેટલોક વખત આસાયશ લઇને પછી બચ્ચાંને ભોણું કરી આપવું.

નિશાળમાં છોકરાંઓને બપોરના જમવા માટે એક કલાક રજા આપવામાં આવે છે તે બસ નથી. ઓછામાં ઓછા બપોરના બે કલાકનો વીસામો છોકરાંઓને મળે, તોજ બપોરે પાછું અભ્યાસમાં ધ્યાન રોકવાથી ફાયદો થાય. સહવારે નાસ્તો ખાધા પછી અરધો કલાક આસાયશ લઇને અભ્યાસ કરવા બેસવું. અભ્યાસીઓએ હમેશાં પુષ્ટીકારક ખોરાક લેવો. ચાહ, કાફી વધારે પીવી નહી. નાસ્તા અગાઉ કસરત અથવા અભ્યાસની ભલામણ કરવામાં ફાયદો નથી. મુખ્ય કરીને નબળાં છોકરાંઓને એથી નુકસાન થાય છે. બપોરનું જમ્યા પછી છોકરાંઓને નિશાળમાં જે શિખવવામાં આવે છે તેમાંનો મોટો ભાગ તેઓ યાદ રાખી શકતાં નથી.

અરક (*Arrack*)—પૂર્વ તરફના દેશોમાં ચોખામાંથી ઘણો જલ્લદ દારૂ બનાવવામાં આવેછે તેને ' અરક ' કહે છે.

અવાજ (*Sound*)—જે શબ્દો આપણે બોલીએ તે બીજાનાં કાને કેમ સંભળાય ? સામો ધણી એ શબ્દો હવા મારફતે સાંભળે છે. શબ્દો હવામાં પડીને તુરત હવાના મોજામાં ગબડી ગબડીને સામા ધણીના કાન ઉપરનાં સાભળવાના તંતુઓ ઉપર પડે છે. અવાજ ઠંડી હવામાં ૧૦૯૦ ફીટની ઝડપે દર પળે મુસાફરી કરે છે, અને જેમ હવામાં વધારે ગરમી તેમ અવાજ વધારે ઝડપથી જાય છે. જેમ પાણીમાં કાકરા નાખીએ ને ગોળ કુંડાળાં થઇને તે કુંડાળાં કિનારા તરફ આગલ વધતાં જાય છે, તેમ હવામાં શબ્દો બોલીએ તે હવામાં આગલ વધે છે, અને જેમ પાણીમાં કાંકરાથી થયલાં કુંડાળાં કિનારાને અથડે છે તેમ હવામાં પડેલા શબ્દો કાનને અથડે છે.

અવાજ અને ઉંઘ (*Sound And Sleep.*)—અચણુચા અને મોટા અવાજથી ઉંઘ આવતી નથી એ ખરૂં છે, પણ નાના અને ધુંધું કરતા અવાજથી, જેવા કે મધમાખીના ધુંધું કરવાથી, અથવા પાણીનાં ટીંપાં ટપકવાના અવાજથી, અથવા કોઇના વાંચવાનો ધીમો સાદ સાંભળ્યા કર્યાથી, અથવા ગાયણના ધીમા અવાજથી ઉંઘ આવે છે. એ વાત અજાયબી ભરેલી લાગે, પરંતુ ખરી છે. જે પોતાની તનદરોસ્તી ઉપર પુરતું ધ્યાન આપતો હોય તેવા માણસે ઘરની કે મોહલ્લાની સાધારણ ગડબડ ઉપર બીલકુલ લક્ષ આપવું નહી. કેટલાંક માણસોને એવી ખરાબ ટેવ હોય છે કે કોઇ હારમોનીઅમ વાગતું હોય કે કોઇ પાસેના ઓરડામાં આસ્તે આસ્તે વાત કરતું હોય ત્યારે તેને ઉંઘ આવતી નથી. મોટાં શહેરોમાં તદન શાંતી અને ચુપકીદી થવી મુશકેલ છે, અને તેથી મધ્યમ વર્ગના લોકોએ સાધારણ ગડબડમાં ઉંઘવાની ટેવ રાખવી. અલબતાં આપણાં ઘેરની પાસે રાત્રે સોની સોનું ટીપતો હોય કે લુહવારની દુકાન હોય ત્યાં તે હથોડા વતી લોખંડ ઘડતો હોય, તેવા મોટા અવાજ વેળા ઉંઘ આવેજ નહી, પણ અમે જે કહીએ છીએ તે એ કે સાધારણ રીતે કોઇનો વાત કરવાનો અવાજ, કે પાડો-

સના વેરમા ગીત ગાનાનો અવાજ, કે કોઇનો દાદર ઉપરથી ચડ ઉતર કરવાનો અવાજ, કે બચ્ચાના રમવાનો અવાજ, કે મોહલ્લામાથી ગાડી પસાર થવાનો અવાજ, અને એવા બીજા નાના પ્રકારના સાધારણ અવાજો, જે મોટા શેહરમા અને ભર વસ્તીમા થવા જોઇએ, તેવા અવાજ તરફ બેદરકારી બતાવીને ઉઘવાની ટેવ રાખવી જોઇએ, અને એકવાર એવી ટેવ પડી તો તે માણસને સારી ઉઘ આવવી જોઇએ

આઇસક્રીમ *(Icecream)*—તદન દુધનુ અથવા મલાઇનુ બનાવેલુ આઇસક્રીમ નુકસાનકારક નથી, એટલુજ નહી પણ ઉલટુ ફાયદાકારક છે ઘણુ ખરૂ આઇસક્રીમ સાજે ખાવામા આવે છે જમવા પછી થોડી વાર વચમા ગાળી મેહલીને આઇસક્રીમ ખાવુ સારૂ છે જમી રહયા પછી ખાવામા આવે તોપણ ઝાઝુ નુકસાનકારક નથી, પણ એ ભુખે પેટે ખાવુ સારૂ નથી કારણ માત્ર એટલુજ કે ખાની હોજરીમા ઠંડક પડવાથી પાચણ શકતી બગડે છે

આઇસક્રીમ ઘણુ ખાવુ *(Excess Of Icecream)*—હદ ઉપરાત આઇસક્રીમ ખાવાથી ઘણા મરણ નીપજયા છે આઇસક્રીમ ખાવુ સારૂ છે પણ એક પ્લેટ કિવા બે પ્લેટથી વધારે ખાવાથી સરદી થાય છે બચ્ચાઓને તેમની ઉમરના પ્રમાણમા થોડુ જ આપવુ વધારે આપવાથી નુકસાન થવા વિના રેહેતુ નથી

આઇસી ગ્લાસ *(Isinglass)*—ચોક્કસ જાતની માછલી(*Sturgeon*) માથી એક જાતનો જેલેટીન (*Gelatine*) જેવો ચીકણો પદાર્થ નીકળે છે, તેને કાપીને સુક્વે છે તેને આઇસી ગ્લાસ કહે છે જેલી બનાવવામા એનો ઘણો ઉપયોગ થાય છે તેમજ એ સેરવામા પણ નાખવામા આવે છે એ હોજરીમા સહેલાઇથી જરપત થાયછે, પણ એ વાપરવાથી શરીરને કાઇ ફાયદો થતો હોય એમ પુરવાર થયુ નથી

આજારી માણસોની મુલાકાત (*Visit To The Sick Room*)—સીક માણસોને મળવા જનારને, તેમા મુખ્ય કરીને સહીઅ-,

પ્લેગ, વગેરે ઉડતા રોગોથી પીડાતા માણસને જોવા જવુ હોય તે વળા ભુખ્યા પેટે જવુ નહી બનતા સુધી તેમના બિછાનાથી દુર રહેવુ, અને ત્યા ઝાઝીવાર થોભવુ નહી

આદમીનો ખોરાક (*Human Food*)—દરેક આદમીએ કેટલે ખોરાક લેવો તે નિચની ત્રણ બાબતો પર મૂખ્ય આધાર રાખે છે—

(૧) આદમીના બાંધા પર

(૨) કામ અને કસરત ઉપર

(૩) જુદી જુદી જાતના ખોરાક ઉપર

જાડા માણસો હમેશા પાતળા માણસ કરતા વધારે ખોરાક લઇ શકતા નથી, કારણ કે જાડા માણસો કામ અને કસરત ઓછી કરે છે પણ જો તેઓ કામ અને કસરત વધાર કરતા હોય તો અનમતા પાતળા માણસો કરતા વધારે ખાય છે પાતળા માણસો નનારે દોડી ચાની શકે છે અને વધારે ચાલાક રહે છે, પણ જાડા માણસોથી ઝાઝુ ચલાતુ નથી, તેમજ તેઓ જ્યા બેસે છે ત્યાથી ઉઠતા નથી આ કારણને લીધે પાતળા માણસનો ખોરાક જલદી પચે છે જ્યારે જાડા માણસોનો ખોરાક જલદી પચતો નથી, ને તેથી તેમની પાચણ શકતી અને ભુખ બગડે છે

આદુ (*Ginger*)—એ તીખુ હોય છે અને જમીનમા ઉગે છે પહેલા એ 'ઇસ્ટ અને વેસ્ટ ઇનડીઝ મા ઉગાડવામા આવતુ હતુ. ત્યાથી બીજા દેશોમા લઇ જવામા આવ્યુ હમણ માફક આદુનો ઉપયેગ કેટલીક ખાવાની વાણીઓમા થાય છે એ ગરમ હોવાથી જેને સરદી લાગુ પડી હોય તેને દવામા આપવામા આવે છે સુકા આદુને સુઠ કહે છે ને તે ગામડી દવાઓમા પુષ્કળ વપરાય છે ઇંગ્રેજી ડાકટરો પણ સુઠનો અરક વાપરે છે

આમરા (*Hops*)—આમરાનો મુરબ્બો બનાવીને ચોક્કસ દરદીઓને ખાવાને ફરમાવવામા આવે છે એનો અરક પણ દવામા વપરાય છે કેટલાકો એને ઉકાળીને એનો દાહવો પીએ છે યુરોપ અને

અમેરિકામાં દારૂ બનાવવાના હુન્નરમાં આમરાનો બહુ ઉપયોગ થાય છે. એમાંથી સૌથી સરસ કડવો બીર બને છે તે બહુ ગુણકારક છે.

આમલી (*Tamarind*)—એ 'ઇન્ડીઝ' માં પહેલાં ઉગતી હતી, આમલીના ઝાડ ઉપર જે આમલી થાય છે તે ખાટી રહે છે, એ ઠડી છે, તેથી કેટલાક ગરમીના રોગમાં વૈદો આમલી ફરમાવે છે. આમલીથી તરસ છીમાય છે, અને કોહવાટ અટકે છે. તે છતાં જેમ બને તેમ આમલીનો ઓછો વપરાસ હોય તેમ સારૂં, કારણકે સાધારણ વપરાસમાં એ કાંઇ ગુણકારક નથી.

આરારૂટ (*Arrowroot*)—ગરમ દેશોમાં ઉગતા ચોક્સ ઝાડના મુળીઆંમાંથી કાંજી જેવો ખોરાક મળે છે તે આરારૂટનાં નામથી ઓળખાય છે. એ ખોરાક નબળાં માણસો અને બચ્ચાઓને સેહલાઇથી પાચન થાય છે તેથી ઘણો કિમતી લેખાય છે, પણ એટલુ હમેશાં ધ્યાનમાં રાખવું કે આરારૂટ કાંઇ ઘણો પુષ્ટીકારક નથી, કારણકે એમાં ફકત કાંજી (*starch*) અને પાણીના તત્વો સિવાય બીજું કાંઇ નથી. 'બરમ્યુડા'ના મુલકમાં આરારૂટ થાય છે તે ઘણો સરસ રહે છે. 'જેમેકા' માં થાય છે તે પણ વખણાય છે. આરારૂટમાં ભેળ ઘણી થાય છે. એમાં ચોખાનો અથવા ઘઉ નો આટો ભેળવામાં આવે છે સાગુચોખાનો આટો પણ કેટલીકવાર ભેળવામાં આવે છે. દરિયાના પાણીથી ભીંજાયલો, અથવા સરદીની જગામાં રાખેલો આરારૂટ વાસ મારે છે અને તેવો આરારૂટ વાપરવામાં લેવો નહી. આરારૂટમાં મૂખ્ય કરીને સેંકડે ૬૫ ટકા પાણી, ૨૬ ટકા કાંજી અને સફેદી (*albumen*) દોઢ ટકો રહે છે.

આલકોહોલ—(*Alcohol*) દારૂના અર્કને ઇગ્રેજીમાં 'આલકોહોલ' કહે છે. (**જુવો દારૂનો અર્ક.**)

આશા (*Hope*)—એ લાગણી ખુશાલીનું નરમ રૂપ છે. આશા એ ભવિષ્યની ખુશાલી છે એમ કહીએ તો તે ખરૂં છે. ખરી ખુશાલી

આશા પેાતે છે, અને તેથી આશાને તનદરેાસ્તી સાથે ઘણેા સબંધ છે. મગજને આશાવંત હાલતમાં રાખવું તેના જેવી ખુશાલી બીજી કેાઇ નથી. ગરીબાઇમાં, સંકટમાં, વિપત્તીમાં આશાથી મગજને શાંતી મળે છે, અને તરેહવાર સંકટેાની અસર શરીર ઉપર થતી નથી. બધી લાગણીઓ મરી જાય છે, પણ આશાની લાગણી અને આશાનું કિરણ કદી મરતું નથી. માણસની જીંદગીના અંત સુધી આશા સાથે રહે છે. કહેવત છે કે "જબ તક સાસ, તબ તક આશ" આશાથી માણસની નાડ બરાબર ચાલે છે, લાહીનેા ફેલાવેા કુદરતી રીતે થતેા રહે છે, અને પાચણ શકતી બગડતી નથી કાંઇ પણ દુ:ખ દરદમાં આશા રાખવી ઘણી ફાયદાકારક છે

આશાયશની જરૂર (*Necessity Of Rest*)—શરીરના દરેક ભાગને આશાયશ જોઇએ. આપણે એક દાખલેા લઇએ. આપણી સુંઘવાની અને વાસ લેવાની શકિત જે એકની એક વાસમાં રહે તેા મંદ થઇ જાય છે. સારી હવામાંથી ખરાબ વાસવાળી જગામાં જતાં તુરત આપણને વાસ આવે છે, પણ જેઓ ત્યાં આખેા વખત કાઢતા હેાય તેઓને પુછતાં માલમ પડશે કે અમને કાંઇ વાસ આવતી નથી તેનું કારણ એ છે કે એકની એક વાસથી સુંઘવાની શકિત તદન મરી જાય છે તેજ પ્રમાણે સાંભળવાની, બેાલવાની, જેવાની, વગેરે સઘળી શકિતઓ આખેા વખત વાપર્યા કરીએ તેા મંદ થઇને મરણ પામે છે આખેા વખત એકજ ચીજ તરફ નજર ટાંકી રાખીએ તેા આંખે ચીતરી આવે છે ને અંધારૂં ફરી વળે છે ઘણાં ચાલુ બેાલાટથી આપણે બેહરાં થઇએ છીએ.

આશાયશ બે પ્રકારની છે એક આશાયશ શરિરના ચેાક્કસ ભાગનેજ અપાય છે. બીજી આશાયશ આખા શરિરને અપાય છે એક હીસાબી હીસાબના ચેાપડાઓ સાથે આખા દાહડામાં ૭ કલાક માથું દુ:ખવ્યા પછી મનને આશાયશ આપવા માટે ખુલ્લી હવામાં 'વૅાક' લે છે, યાને ચાલે છે. તેથી તેના મગજને આશાયશ મળે છે, પણ તેના પગ જેને

આખો દાહડો આશાયશ મળી હતી તેને સાંજે ચાલવાથી ગતી અને કસરત મળે છે.

આખાં શરિરને દિવસમાં એક વખત આશાયશ અતી જરૂરની છે, અને તે આશાયશ તે થાકેલાંને તાજગી બક્ષનાર ઊંઘ છે. ઉંઘ ખરૂં જોતાં રાતની વખતે લેવીજ ઘટારત છે. ઉઘ વેળા શરિરના એકેએક ભાગને તાજગી મળે છે. જેઓ પોતાની મજાહ માટે અથવા પોતાના પેટને ખાતર રાતે જાગે છે ને દિવસે ઉંઘે છે તેઓની તનદરોસ્તી લાંબે વખતે બગડે છે. દિવસની ઉંઘથી માથા ઉપર ભાર રહે છે, મોંહાનો સ્વાદ બગડે છે, અને સામટી રીતે બેચેની થાય છે. (જુવો, ઉંઘ.)

આશાયશથી મન ઉપર અસર (*Effect Of Rest On The Brain*)–શરિરનો રૂડો ઉપયોગ થઇ શકે માટે થોડી થોડી વારે મનને આશાયશ આપવાની જરૂર છે. મૂખ્ય કરીને બચ્ચાંઓને આશાયશની ઘણી જરૂર છે. બચ્ચાંની વધ અને શક્તિ આશાયશ ઉપર ઘણો આધાર રાખે છે. જેમ બચ્ચું આશાયશ લે, ને ઉંઘે, તેમ તે જલદી મોટું થાય છે, તેમજ તેનું બુદ્ધિબળ ઝડપથી ખીલે છે. બચ્ચાંની યાદદાસ્તની ખીલવણી પણ તેમની આશાયશ ઉપર આધાર રાખે છે. જે બચ્ચું બરાબર ઉંઘતું નહી હોય તે નબળું અને નાનું રહી જાય છે અને તેનું મગજ અને મગજશક્તિ નબળી હાલતમા રહે છે.

આપણે આપણા અનુભવ ઉપરથી જોઇએ છીએ કે સહવારે જેટલું આપણે કામ કરી શકીએ છીએ તેટલું સાંજે કરી શકતાં નથી. તેનું કારણ એજ છે કે આખી રાતની આશાયશથી આપણી કામ કરવાની શકિત પાછી ફરે છે. યાદદાસ્ત શકિત જેટલી સહવારે આપણને મદદ કરે છે તેટલી મદદ સાંજે અથવા આખા દાહડાની થાક અને જંજાળ પછી કરી શકતી નથી. નવા વિચાર જેવા સહવારે સુઝ પડે તેવા રાત્રે સુઝ પડતા નથી.

કેાઇની કાંઇ પણ દિલસેાજી માગવી હેાય તેા તેને સહવારેજ મળ-વામાં ફાયદેા છે. આખા દિવસની થાક અને મેહનત પછી કંટાળેલાં માણસ પાસે દિલસેાજી માગવી સલ્લાહકારક નથી.

આખા દિવસની થાક પછી જ્યારે શરિર વધુ કામ કરવાને નારાજ જેવું હેાય તે વખ્તે મનને રમત ગમત અને તાહેલાં ટાહુકાથી રીઝવવું.

આસીડ (*Vegetable Acids*)—ઘણી વનસ્પતીઓમાં આસીડ રહે છે. આસીડ થેાડે અંશે ખારના આકારમાં રહે છે, અને થેાડે અંશે છુટી રહે છે. વનસ્પતી માંહેલી આસીડ ઘણી ખરી ચાર છે, જેને ઇંગ્રેજીમાં 'સાઇટ્રીક' આસીડ, 'ટારટરીક' આસીડ, 'માલીક' આ-સીડ, અને 'ઓકઝેલીક' આસીડ કહે છે. એક પાંચમી છે જેને 'એસેટીક' આસીડ કહે છે. આ છેલ્લી આસીડ દારૂમાંથી અથવા ખાંડમાંથી બનાવી શકાય છે પણ એ ચેાક્ક્સ ફળમાં મલી આવે છે; મુખ્ય કરીને તે ફળેા જ્યારે ઘણાં પાકી ગયલાં હેાય છે અથવા કેાહી જવા આવે છે ત્યારે તેમાં એ આસીડ ખુદરતી રીતે પેદા થાય છે. બધી આસીડેા ખેારાક જેરવવા માટે અને શરિરને પેાષવાનાં કામમાં મદદ કરવાંને માટે વાપરવામાં આવે છે. કેટલાંક ફળેાને શીરામાં જાળવી રાખવામાં આવે છે તેમાં આસીડ પેદા થાય છે. જે પતરાંનાં દાબડામાં તે ફળેા રાખવામાં આવે છે તે દાબડાની રેવણ ઉપર તે આસીડની અસર થાય છે અને તેથી જેઓ એવાં શીરામાં જાળવી રાખેલાં ફળેા ખાય છે તેઓને પેટમાં દુઃખીને ચુંક્રા થાય છે.

આળુ (*Plums*)—આળુ ઘણી જાતનાં આવે છે, તેમજ કદ, આકાર, અને સ્વાદમાં પણ તેઓ ઘણી જાતનાં થાય છે. જેની ઉપર-ની ચામડી પાતળી તે આળું સારાં. ખાવામાં પાકાં આળું સારાં છે, પણ એ ખાવાથી પેટમાં પવન દેાડે છે. 'ફ્રેંચ પ્રુન' (*French prunes*) નામનું આળુ થાય છે તે જો સુકવીને ખાધાં હેાય તેા નરમ જુલાબ

લાગે છે, પણ તે ભુખે પેટે ખાના, અથના રાતે સુની વખતે જુદા ખાવા મોટા કદના આળુ ખાવામા સારા રહેતા નથી

ઇંટની વખાર (*Pile Of Bricks*)—ઇટનો મોટો જથ્થો જ્યા પડેલો હોય તેની પડોસમા રહેઠાણ કરવુ સલાહકારક નથી તેથી આજુબાજુની હવામા બગાડો થાય છે

ઇંડાં (*Eggs*)—ખોરાક તરીકે એ બહુ પુષ્ટીકારક છે ગોસ્તમા જેટલી તાકાત છે તેટલીજ તાકાત ઇડામા છે પુડીગ કેક વગેરે ખાવાની બનાવતોમા ઇડા વપરાય છે ઇડા આમેલ (હાફ્ બોઈલ્) કરીને, ચારવીને, બાફીને, ઇડાના પોરા કરીને, વગેરે તહરેવાર રીતે ખવાય છે હાફ્ બાઇલ ઇડા જલદી જરપત થાય છે બાફેલા ઇડા પચતા વાર લાગે છે મરઘીના ઇડા ઉપરાત બીજા પક્ષીઓના ઇડા પણ ખાવામા કશી અડચણ કે નુકસાન નથી ગમે તેવા ઇડા ખાવા મરઘીનુ એક આખુ ઇડુ આસરે બે આઉંસ વજનનુ હોય છે ઇડાની સફેદી કરતા ઇડાની દાળમા વધારે કૈવત છે, જે નિચે દેખાડેલી 'એનાનસીસ' (Analysis) ઉપરથી જણાશે

ઇંડાંની સફેદીમાં.	
પાણી	૮૫ ૦
નક્કર સફેદી	૧૨ ૦
ખારાસ	૦ ૩
બીજો પદાર્થ	૨ ૭
	૧૦૦ ભાગ

ઇંડાંની દાળમાં.	
પાણી	૫૩ ૨૮
સફેદી	૧૭ ૪૭
તેલ અથવા ચીકાસ	૨૮ ૭૫
ખારાસ	૦ ૫૦
	૧૦૦ ભાગ

ઇડાં પારખવાની રીત (*A Test For Eggs*)—ઈડા તાજા છે કે કોહેલા તે પારખવાની એક સહેલી રીત દરેક ઘરમા આવડી જોઇએ પાણીમા ઘણુ સરખુ નીમક નાખીને પીગળાવવુ એક આઉંસ નીમકે દસ આઉંસ પાણી લેવુ જો ખારા પાણીમા ઇડા મુકશો તો તાજા ઇડા નિચે બેસી જશે અને કોહેલા ઈડા ઉપર તરશે

ઇડાં બીમારોને (*Eggs For the Sick*)—આજની માણસોને ઇડાનો ખોરાક ઘણી રીતે આપવામા આવે છે, તેમજ બીમારોને ઇડાવી ઘડુ સારી શક્તી મળેછે એરડીઆમા ભેગીને તેમજ બીજી દવાઓમા ભેળીને ઇ । આપવામા આવે છે બ્રાન્ડીમા કાગવીને ખાડ નાખીને ઇ । આપવામા આવે છે સુપમા પણ ઇડા કાળવીને આપવામા આવે તો અચ્ચણુ જેવુ કાઇ નથી

ઉઘ (*Sleep*)—જે માણસ બિછાને પડે ને દસ મિનિટમા ઉઘી જાય, ને આખી રાતમા બીલકુલ ચોકે નહી, ને સ્વપ્ના તેની ઉઘમા ખલલ કરે નહી, ને સહવારે તે તાજો અને તનદરોસ્ત ઉઠે, તેના જેવો સુખી માણસ બીજો કોઇ નહી

ઉઘ અને આદત (*Sleep And Habit*)—આદત પાડી હોય તો ઉઘગી થઇ શકાય, અને આદત પાડી હોય તો ઉઘને દુર રાખી શકાય છે ઘણી ઉઘ કાહડવાની આદતથી મગજની શકિત ઘટે છે, સમજ શકિત મદ રહે છે, કામકાજ કરવા ગમતુ નથી, અને બુદ્ધા પાની નબળાઇ લાગુ પડી હોય તેમ નબળાઇ લાગે છે જેમ ઘણી ઉઘ કાહડવાના ગેરફાયદા છે, તેમ જોઇએ તે કરતા થોડી ઉઘથી વધારે મગજ બગડે છે (જુવો, ઉઘની કોતાહ.)

ઉઘ અને ઠડા પગ (*Sleep And Cold Feet*) પગના તળીઆ ઠડા હોય તે વેળા ઉઘ આવતી નથી ઘણા તનદરોસ્ત માણસો જેઓ આખો દાહડો ચાલહાલ કર છે તેઓના પગ રાતે ઠડા રહે છે, કારણકે રાતે છુટ કાહડયા પછી પગને હવા લાગે છે અને તેથી પગ ઠડા રહે છે, અને તેથી ઉઘ આવતી અટકે છે સાધારણ લોકને બિલકુલ ખબર બી નથી હોતી કે ઉઘને પગ સાથે ઘાડો સબધ છે ઠડા પગના માણસો કવચીતજ ઉઘે છે, તેમા મુખ્ય કરીને ઓરતોને ઠડા પગ સાથે ઉઘ તદ । આવતી નથી એક ધર્મનો જાણીતો અભ્યાસી જ્યારે બી રાતે તેને ઝુકણુ આવતી ત્યારે પોતાના પગના તળીઆ ઠડા પાણીમા

ઓગતો તેથી તેની ઝુકણુ ઉડી જતી અને તે પોતાનો અભ્યાસ કરી શકતો આ ધણી તો જાણીજોઇને ઉઘને દુર રાખતો હતો પણ આપણા માના કેટનાએક અજાણપણે ઉઘ આવતી અટકાવે છે, અને ઉઘ નથી આવતી તે માટે ગોળીઓ, દવાઓ, દારૂઓ, વગેરે પીએ છે તેઓને એટલુજ કહેવુ બસ થશે કે પગ ગરમ રાખશો તો તમને ઉઘ આવશે

ઉઘ કેટલી જોઇએ (*How Much Sleep Needed*)—ચોવીસ કલાકમા કેટલા કલાક ઉઘ કાહડવી તે વિષે જુદા જુદા સત્તાધીકારીઓ વચ્ચે મતફેર છે વળી કેટલાએકને ધણી ઉઘ જોઇએ છે, અને કેટલાએક થોડા કલાકની ઉઘથી સતોષ પકડે છે ચોક્કસ દરજ્જે આદતપર પણ ઉઘનો આધાર રહે છે મુખ્ય કરીને મોટા ઓધેદારો, અને જે ખમદાર અમલદારો, રાજાઓ અને પ્રધાનોને થોડી ઉઘ હોય છે બચ્ચાઓ ધણી ઉઘ કાહડે છે પુખ્ત વયે લાગી ઉઘ આવતી નથી, પણ થોડી અને ટુકી ઉઘ આવે છે, પણ બુઢાપામા બીજુ બચપણ આવેલુ હોવાથી બુઢાઓ ધણી ઉઘ કાહડે છે

કામકાજના બોજાથી જે શરીર ઉપર ધસારો થાય છે અથવા જે થાક લાગે છે તેના પ્રમાણમા ઉઘની જરૂર છે, જેથી થાક ઉતરી જાય ને શરીર પાછુ તાજુ બને આથી જેમ માણસની ઉમરમા ફરક, સ્વભાવમા ફરક, આદતમા ફરક, તનદુરસ્તીમા ફરક અને અગ અને મનની મેહનતમા ફરક, તેમ ઉઘના વખતમા પણ ફરક પડે છે

બચપણમા બચ્ચાઓના શરીરની નહીંતુ કમ ધમધોકાર આગળ ચાલતુ હોવાથી, તેઓને ચોવીસ કલાકનો મોટો ભાગ ઉઘ કાહડવી જરૂરની છે બચ્ચુ બે ત્રણ વરસનુ થાય પછી તે થોડુ ઉઘના માગે છે અને પછી તેને રાતની વગાજ ઉઘની જરૂર છે નાના બચ્ચાઓને રમતા દેવાથી જેટલા ફાયદા થાય છે તે કરતા ઉઘવા દેવામા વધારે ફાયદા છે

કોઇબી દુખ દરદમાથી સાજા થયલા માણસે બચ્ચાની માફક ઉઘ કાહડવી, જેથી માદગીમા ગયતુ જોર જલદી પાછુ મળશે વળી

સુધી નહીં આવે એ તનદરોસ્તીની બાબદમાં ઘણી ચોંકાવનારી અને ગંભીર બાબદ છે. ઘણી વાર એ ઉપરથી મગજ ખસી જવાનો સંભવ રહે છે.

ઉંઘ, ભરઉંઘ (*Sound Sleep*)—ઘણા કલાક ઉંઘી રહયા તેથી કાંઇ એમ ઠરતું નથી કે ભર ઉંઘમાં પડ્યાં. ભર ઉંઘમાં અને ખાલી ઝુંકુણ વચ્ચે ઘણો ફરક છે. કેટલાંકોની સેહજ આંખ લાગે છે ને જરા પણ અવાજ થયો તો તે ચોંકીને ઉઠે છે, અને કેટલાકો જેઓ ભર ઉંઘમાં પડે છે તેઓની આગળ નગારાં વાગે તોપણ તેઓ ઉઠતાં નથી. ભર ઉંઘમાં પડેલાંઓને એકાએક ઉઠાડવું નહી, કારણકે તેમ કરવાથી તેમનાં હૃદય ઉપર ખરાબ અસર થવાનો સંભવ રહે છે.

ઉંઘમાં કામ કરવાનો નવાઇ જેવો દાખલો (*A Wonderful Instance Of Somnambulism*)—એક ફ્રેંચ સર્વસંગ્રહકોષમાં ઉંઘમાં કામ કરવાનો એક નવાઇ જેવો ખરો બનેલો દાખલો આપવામાં આવ્યો છે, જે અત્રે દાખલ કરવો ઠીક થઇ પડશે. ફ્રાન્સના 'બોરડો' નામના શહેરમાં એક વડો પાદરી હતો તેની સાથેજ એક બીજો નાનો જુવાન પાદરી રહેતો હતો. તે જુવાનીઆને રાત્રે ઉંઘમાં કામ કરવાની ટેવ હતી અને તેથી તેની સઘળી હીલચાલની પેલા વડા પાદરીએ બારીકાઇથી તપાસ કીધી. તે જુવાનીઓ બિછાનેથી ઉઠીને ખુરસી ઉપર ટેબલ આગળ જઇને બેસતો, કાગલ પેન કાહડતો અને તેની ઉપર વાએજ લખી કાહડતો. આ સઘળો વખત તે ઉંઘમાંજ છે કે નહી અને તે પોતાની આંખનો ઉપયોગ કરે છે કે નહી તે તપાસવા પેલો વડો પાદરી એક પુઠું લઇને ટેબલપરના કાગલ અને તેની આંખની વચ્ચે ધરતો, પણ તે પુઠાંની દરકાર કર્યા વિના પેલો જુવાનીઓ સડસડાટ કલમ વતી વાએજ ચીતરયા કરતો હતો. જો કાંઇ શબ્દ છેકવો પડતો તો તે છેકી નાખીને બરાબર તેની ઉપર લખતો, અને લખી રહીને તે આખી વાએજ પાછી ઉંઘમાંજ સડસડાટ વાંચી જતો હતો. આ સઘળું તે ફ્રેંચમાં લખતો હતો પણ તેની જોડણી અને વ્યાકરણ ઉપર બહુંજ સંભાળ

ભરેલી રીતે ધ્યાન આપતો હતો કોઇ કોઇ દિવસ તે ગાયનની 'નોટસ' લખતો, તે માટે તે પહેલા લીટીઓ બરાબર દોરી જતો ત્યાર પછી બધી 'નોટસ' તે લખતો યુરોપીઅન ગાયનની 'નોટસ' મા કાળી ટીપકીની 'નોટસ' આવે છે તેની 'નોટસ' મા સાહી વધારે ભરવી પડે છે, તે સવગુ તે સભાળ ભરેલી રીતે કરતો હતો વળી અજાયબ જેવુ તો એ છે કે તેની કલમમા સાહી ખલાસ થતી કે બરાબર વખતે તે કલમ સાહીના ખડીઆમા બોળતો હતો એક વખત તે જે કાગળ ઉપર લખતો હતો, તે કાગળ પેલા વડા પાદરીએ ઘણી ચપળાઇથી ઉચકી લીધુ ને તેની જગાપર બીજુ મુકયુ, પણ તે જુવાન્યો કાઇ જાણી શકયો નહી, ને પેલા બીજા કાગળ ઉપર લખવાનુ તેણે શરૂ કીધુ, પણ ઘણી અજાયબી ભરેલુ તો એ છે કે પેલા બીજા કાગળ ઉપર તેણે છેક નવેસરથી અને કાગળના મથાળેથી લખવાનુ શરૂ કરવાને બદલે, પેહલા કાગળ ઉપર જ્યાથી અધુરૂ હતુ તે જગેથી પેલા બીજા કાગળ ઉપર લખવાનુ ચાલુ કીધુ આટલુ છતા તે ઉઘમા હતો અને આખનો ઉપયોગ કરતો હતો નહી, તે વિષે વડા પાદરીએ પોતાની અનેક રીતે ખાતરી કીધી હતી મુખ્ય કરીને પેનો વડો પાદરી તેની આગળ ઉભો રેહતો હતો પણ તેની હાજરીથી તે જુવાનીઓ તદન અજાણ્યો હતો, તેમજ તેને જોઇ શકતો હતો નહી ઉઘમા રાત્રે તેણે શુ કીધુ તે સહવારે પુછતા તે કાઇ કહી શકતો હતો નહી

ઉંઘમાં ચાલવાની ટેવ (*Somnambulism*) કેટલાકોને ઉઘમા ચાલવાની અને કામ કરવાની અજાયબ ટેવ હોય છે તેઓ જો કે ઉઘમા હોય છે તે છતા તેમના માર્ગમા પડેલી ચીજોની હાજરી સમજી શકે છે, પણ તે વેળા તેઓ શુ કરે છે તે જાણતા નથી, તેમજ તેઓ જાગૃત હાલતમા આવે ત્યારે તેઓએ ઉઘમા શુ કીધુ તે પુછી એ તો કહી શકતા નથી ભર ઉઘમા એમ થતુ નથી પહેલી ઉઘ આવી ગયા પછી પાછલી ઉઘ વેળાજ બિછાનામાથી ઉઠીને ચાલવાની

કેટલાંકોને ટેવ રહે છે. જે લેાકમાં ઇચ્છા ઘણી પ્રબળ હેાય છે તેઓને ઘણી ખરી એવી ટેવ પડે છે.

ઉંઘ માટે દવા (*Narcotics*) કેટલાકેા જેઓ ઉંઘ નથી આવતી એવી ફરિયાદ કર્યા કરે છે, તેઓ ઉંઘ લાવવા માટે દારૂ, અફીમ અને એવી બીજી કેટલીક કેફી વસ્તુઓ ખાય છે, પણ એમ કરવું ઘણુંજ નુકસાનકારક છે. ખુદરતી ઉંઘ એવી દવાઓથી આવતી નથી. કેફી વસ્તુથી થેાડીકવાર ઝુંકણુ આવે છે, અથવા ઉંઘવા જેવી હાલતમાં માણસ પડે છે, પણ એ ખરી ઉંઘ નથી. એ દવાથી મગજ ઉપર નિશા ચઢે છે અને મગજ બગડે છે. ઉંઘ લાવવા માટે કેાઇ પણ કેફી વસ્તુ લેવી એ ધીમું ઝેર લેવા બરાબર છે.

ઉંઘમાંથી ચેાંકી ઉઠવું (*Disturbance In Sleep*) કેટલાકેા ઉંઘમાંથી ચેાક્કસ વખતે રાતે ઉઠે છે અને પછી તેઓ એક બે કલાક જાગ્યા કરે છે, અને ત્યાર પછી તેઓ પાછાં સુવે છે ને સહવારે મેાડા ઉઠે છે. એથી તનદરેાસ્તી બગડવાનેા ભય રહે છે. એનેા ઉપાય એમ કરવેા કે એક બે કલાક મેાડેથી બિછાને જવું કે જેથી વચમાં ઉંઘમાં ખલલ થાય નહી, ને સહવારે સકાળે ઉઠાય.

ઉંઘમાં મન કામ કરે છે (*Busy Mind During Sleep*) જે લેાકનું મન આખેા દિવસ રેાકાયલું રહે છે, તેમનું મન ઉંઘમાં પણ કામ કરે છે. ગવૈયેા ઉંઘમાં ગીત જોડે છે, કવી ઉંઘમાં કવીતા જોડે છે, રાજદ્વારી માણસેા ઉંઘમાં રાજદ્વારી ગુંચવાડાનેા ખુલાસેા મેળવે છે, વગેરે જેવેા જેનેા ધંધેા તેવી રીતે તેમનું મન ઉંઘમાં રેાકાય છે. સઘળાંઓને તેમ થતું નથી. ફક્ત ચેાક્કસ માણસેાનેજ એમ થાય છે.

ઉંઘ લાવવાની રીત (*Procuring Sleep*)—કેટલાકેા આખી રાત જાગ્યા કરે છે તે એટલાં સુધી કે તેઓને તેવી આદત પડે છે. તે છતાં તેવાં કેટલાંકેા બીજી બધી રીતે તનદરેાસ્ત રહે છે.

ઉંઘ લાવવા માટે એક બાબત અગત્યની છે. જેના મગજને શાંતી તેનેજ ઉંઘ આવે છે, અને તેટલા માટે જેને ઉંઘ લાવવી હોય તેણે પોતાનું મગજ શાંત રાખવું જોઇએ. જેઓ આખો દાહડો કામ કાજના વિચારમાં કાહડતા હોય તેમને માટે રાતે મગજને શાંત રાખવું એ એક મુશકેલ વાત છે, પણ કોઇબી યુક્તિથી મનને કોઇ ભલતી બાબત ઉપર રોકવાની જરૂર છે. જે બાબત સાથે આપણને લાગે વળગે નહીં તેવી બાબદનો વિચાર કરવો. જે બાબદમાં આપણને લાભ નહીં તેનો ખ્યાલ કરવો. એમ વિચારો કે જંગલમાં ભરવાડ ઘેટાં ચરાવે છે, એમ વિચારો કે દરિયામાં વાહાણ ચાલે છે અને તમે તેની ઉપર છો, એમ વિચારો કે હવામાં ગાયણનો અવાજ આવે છે, નાટક જોતા હોવો તેમ એક 'સીન' યાદ કરીને જાણે કોઇ એકટર ગાય છે એવા ધખારામાં પડો, કોઇબી રીતે કોઈ ભલતા ધખારામાં પડવાથી આખા દાહડાનું આપણું કામ આપણે વીસરી શકયે છીએ, અને એમ થાય તોજ ઉંઘ આવે છે.

સૌથી વહેવારૂ ઉપાય એ છે કે ઉંઘ નહી આવતી હોય તો એક બે કાંદા ખાવા. એ સૌથી બની શકે એવો ઉપાય છે.

બાદીની દેહવાળાને ઉંઘ આવતી નથી. તેમને માટે એકલો રસ્તો એ છે કે જેમ બને તેમ ખોરાક પાચણ કરવો. કોઠાની કબજીઆતવાળાને, તેમજ જેમનું કલેજું બરાબર તનદુરસ્ત હાલતમાં નહી હોય તેમને ગાઢી ઉંઘ આવતી નથી. એવા લોકે હોજરી અને કલેજાને સુધારવાની કોશેશ કરવી.

જો રાતે બરાબર ઉંઘ લાવવી હોય તો દિવસે ખુલ્લી હવામાં મન માનતી કસરત કરવી. ખુલ્લી હવામાં મહેનત કરવાથી રાતે જેવી ઉંઘ આવે છે તેવી ઉંઘ ગમે તેવા દવાદારૂના ઉપાયોથી આવતી નથી. જો રાતે બરાબર ઉંઘવું હોય તો આખા દિવસના ખોરાક ઉપર પણ બહુ ધ્યાન આપવું ઘટે છે. આ બાબદમાં દરેક માણસે પોતે પોતાનો ડાકટર બનવું

જોઇએ, અને પોતાને કઇ ચીજ માફક આવે છે ને કઇ ચીજ માફક આવતી નથી તે પોતે જાણવુ જોઇએ, કારણ કે જે ચીજ એકને પચે તે બીજાને પચતી નથી બનતા સુધી રાતે હમેશ ખોરાક લેવાની ટેવ રાખનાર રાતે પેટ ભરીને ઉંઘે છે

ચોક્કસ વખતેજ સુવાની ટેવ પાડવાથી ઉંઘ નિયમીત આવે છે, વખત ચુકવાથી ઉંઘ જતી રહે છે અને તે પાછી આવતા મુશકેલ પડે છે

બિછાને જવાની બે કલાક અગાઉ દિવસનુ કામકાજ પુરૂ થવુ જોઇએ બિછાને જતી વખતે કામકાજનો વિચાર રાખવોજ નહી મજુરો જેઓને અંગમહેનતનુ કામ હોય છે તેમને પોતાની મેળે ઉંઘ આવે છે, પણ જેઓનુ દિવસે મગજ કસવાનુ કામ હોય, તેમને માટે અવશ્યનુ છે કે પોતાના કામનો સઘળો વિચાર બિછાને જવાની બે કલાક અગાઉથી પૂરો કરવો

કેટલાકોને સુતી વખતે કાંઇ પીવાની ટેવ હોય છે, પછી ગમે તો ગલાસ ભરીને વાઇન, કે બીર, કે બ્રાન્ડી જો મધ્યમસર પીવાની ટેવ હોય તો તેની વિરૂધ બડબડાટ કરવાની જરૂર નથી, પણ તનદરોસ્તીના કાનુન પ્રમાણે એ ટેવ નહી હોય તેમ સારી

ઉંઘનો આધાર માણસની દેહ ઉપર પણ છે દેહ સારી હોય તો ઉંઘ આવે છે જેની દેહ લથડેલી ચાલતી હોય તેને ઉંઘ આવતી નથી

સુતી વખતે પગ ભીજાયલા હોય અથવા હવાયલા હોય તો ઉંઘમા ખલલ થાય છે સુવા અગાઉ પગના તળીઆ તેમજ પગ સુકા છે કે નહી તેની સંભાળ રાખવી પગ ધોઇને લુછ્યા વગર સુઇ જવુ તેથી પણ ઉંઘ આવતી નથી

કોઇ જાતનો વહેમ અથવા શંકા ઉંઘનો કટ્ટો શત્રુ છે એ બાબદની પુખ્તી તપાસ જેલમા થઇ ચુકી છે બધવાઓ જેઓને ફાસીની સજા થયલી હોય અને જેમને માટે દયા બતાવવાની અરજી થયલી

હોય, તેઓ આખો વખત શંકામાં રહે છે કે મારી ફાંસીની સજામાં ઘટાડો થશે કે નહી, અને જ્યાં સુધી જવાબ ફરી વળે નહીં ત્યાં સુધી તેમને ઉંઘ આવતી નથી, પણ એક વાર જવાબ ફરી વળ્યો કે ફાંસીની સજા કાયમ રહી છે, અને તેમાં ઘટાડો થશે નહી એવો નક્કી ઠરાવ થયો છે, ત્યારે તે બંધવાની શંકા દૂર થાય છે ને તે જાણે છે કે હવે મરવું નક્કી છે. તેવી વખતે તેનું મન મોકળું થઇને તેને ઉંઘ પુષ્કળ આવે છે. કાલે ફાંસીનો દિવસ છે એમ જાણવા છતાં તે આગલી રાતે મનમાનતો ઉંઘે છે.

એક જાણીતો લખનાર કહે છે તે ખરૂં છે કે, સુધરેલા દેશમાં માણસોને તરેહવાર વિચાર રહે છે, તેથી તેમને ઉંઘ આવતી નથી, પણ જંગલી લોકો જેઓને એવો કશો વિચાર રહેતો નથી તેઓને ઉંઘ લાવવાના કાંઇ પણ ઉપાયો શોધવાની જરૂર પડતી નથી, કારણ કે તેઓ જે પળે આંખ મીચે છે તે પળે તેમનાં ભેજાં વિચારથી તદન ખાલી હોવાથી તેઓ તુરત ઉંઘી જાય છે.

ઉંઘ લાવવાની સુચના (*Suggestions About Sleep*)—

(૧) એક જાણીતો વિદ્વાન નિચલી સૂચના કરે છેઃ—જે કોઇ બિછાને જાય ને તેને ઉંઘ નહી આવતી હોય, તો તેણે જમણી બાજુએ કોર વાળવી, માથું તકીઆ ઉપર ખુશાલ રાખવું, અને ડોક એવી સીધી રાખવી કે દમ લેવામાં કશી હરકત પડે નહીં. ત્યારપછી તે ધણીએ હોઠ સહેજ બીડવા, અને નસકોરાં વાટે દમ ઉંચે ખેંચીને છોડી દેવો, અને ઉંઘમાં જેમ નાક વાટે (અથવા મોઢાં વાટે) દમ ચાલે છે તેમ દમ ચાલતો હોય તેવા ખ્યાલમાં થોડીવાર પડી રહેવું, એટલે ઉંઘ આવી જશે. એ ટેવ એકદમ પડતી નથી. ચાલુ કોશેશ કર્યાથી થોડા વખતમાં એ ટેવ પડે છે. ઉપર કહ્યું તેમ જો એક વાર દમ ઉપર લીધાથી ઉંઘ નહી આવતી હોય તો એકથી અનેક વાર એમ કરવું.

(૨) ઉંઘ વિષેનો બીજો અભ્યાસી ઉંઘ લાવવાની નિચલી સૂચનાઓ કરે છેઃ—હું મારા હાથ પલંગની બાહેર કાહાડું છું, તકીઓ

વાળીને મારા ગાળને ઠંડક લગાડું છું, પગ લાંબા કરીને પગને ઠંડક લગાડવા ખુણામાં બેસુ છું, ઘડિયાલની ટકોરી ઉપર ધ્યાન આપું છું, અથવા કસારીના ઘુણઘુણ કરવા ઉપર લક્ષ દઉં છું, જાણે દરિયામાં બોટમાં સુતો હોઉં તેવો ખ્યાલ કરૂં છું, નાટકના પરડાને અને ખેલાડીઓને યાદ કરીને તેમના પાર્ટ યાદ કરૂં છું, અથવા મારી બચગીનો ખ્યાલ કરૂં છું, અને હોલીઓ ફરતો હોય તેવો વિચાર કરૂં છું. એ પ્રમાણે કરવાથી મને ઉંઘ જલદી આવે છે.

ઉંઘ વગર ચાલે કે? (*Can We Do Without Sleep?*) એ સવાલ પૂછવો સહેલ છે પણ એનો જવાબ આપવો મુશકેલ છે. નિચલો દાખલો એ ઉપર કાંઇક અજવાળું ફેંકે છેઃ—

એક ચીના વેપારીએ પોતાની બાયડીને મારી નાંખી તેને માટે તેને મોહોતની શિક્ષા થઇ. તેને થયલી શિક્ષા એ હતી કે તેને બિલકુલ ઉંઘવા દેવો નહી, અને એ રીતે તેનું મરણ લાવવુ. તેને બંધીખાનામાં ત્રણ સિપાઇઓની દેખરેખ હેઠળ મુકવામાં આવ્યો. દરેક સિપાઇ એકેક કલાક ઉંઘે ને બાકીના બે સિપાઇઓ જાગૃત રહીને બંધવાને રાતે કે દિવસે ઉંઘવા દે નહી. એ પ્રમાણે આઠ દિવસ સુધી પેલો બંધવો ઉંઘ્યો નહી, ત્યારે તેને બેચેની અને દુઃખ થવા લાગ્યાં. તે કાલાવાલા કરીને કહેવા લાગ્યો કે મને કોઇબી રીતે મારી નાખો, પણ ઉંઘને માટે તવળાવો નહી. ફાંસી દો, ગરદન મારો, ગોળાથી વીંધી નાખો, વગેરે તેણે ઘણા કાલાવાલા કીધા, પણ તેનું કહેવું કોઇએ સાંભળ્યું નહી. આખરે તે ઓગણીસ દિવસે રીબીને મરણ પામ્યો.

ઉંઘવાનો ખરો વખત (*Proper Time For Sleep*)—ઉંઘ કાહડવાનો ખરો વખત રાતનો છે. કેટલાક લોકો રાત્રે ઉજાગરો કરીને મહેનત કરે છે અને દિવસે સુવે છે. તેઓને જો કે તેવી તબેહ પડે છે, તે છતાં તેમને સુવાની તલબ તો રાત્રે થવીજ જોઇએ. ખુદરતે માણસને આરામ લેવા માટેજ રાત બનાવી છે. દિવસે ઉંઘવું એ ખુદરતના

કાયદાની વિરૂધ છે. શિયાળામાં જ્યારે રાત લાંબી હોય છે ત્યારે વધારે આશાયશ મળે છે, અને ઉનાળાની ટુંકી રાતે ઉંઘ થોડી મળે છે.

. **ઉંઘવું કેવી ઢબે?** (*Position In Sleep*)—ઉંઘમાં માથું તકીઆ ઉપર રાખવું સારૂં છે, પણ માથું એકદમ ઉંચે રાખવાથી ગરદનના સ્નાયુ ઉપર દબાણ થાય છે, અને તેથી મગજને અડચણ થાય છે, ને તેથી ઉંઘમાં અડચણ થાય છે. બરડા ઉપર અઘટીત દબાણ નહી થાય તેમ સારૂં. એક અચ્છા તનદરોસ્ત માણસને ત્રણ ઇંચ કરતાં ઉંચો તકીઓ નહી જોઇએ. એ પ્રમાણે તકીઆ ઉપર માથું રાખીને ઢલાણમાં સુવાથી લોહીના ફેરાવામાં બિલકુલ હરકત થતી નથી, અને હૃદય અને ફેફસાં ઉપર કશું દબાણ થતું નથી. બીજો એક સવાલ છે કે કઇ કોરે સુવું? જમણી કે ડાબી? આ બાબદ ઉપર ડાકટરોમાં મતફેર છે. આપણે અત્રે બન્ને બાજુની તકરાર દાખલ કરીશું. એક ડાકટર લખે છે. કેઃ—"ડાબી કોરે સુવું, અને થોડા દિવસમાં ડાબી કોરે સુવાની આદત પડશે. ડાબી બાજુએ સુવાથી હૃદય પોતાનું કામ બરાબર બજાવ્યું જાય છે, પણ જો જમણી બાજુએ સુવાની ટેવ રાખી, તો હૃદય ફેફસાં તરફ ઢળે છે અને તેથી ફેફસાં ઉપર દબાણ થાય છે અને તેથી દમ લેવાનાં કામમાં અડચણ નડે છે."

જેઓ જમણી બાજુએ સુવાની ભલામણ કરે છે, તેઓનું કહેવું આ પ્રમાણે છેઃ—"ઉંઘવા પહેલાં જમણી કોરે સુવું, કારણ કે તેથી ખોરાક બરાબર ઉતરી શકે છે, નહીં તો હોજરીને ખોરાક પોતાની તરફ ખેંચતાં મહેનત પડે છે. પહેલી ઉંઘ પછી જોઇએ તેમ કોર વાળવી."

ઉપલી બન્ને તકરારો ડાકટરોની છે એટલે કઇ ખરી ને કઇ ખોટી તે તપાસવા કરતાં, અમારૂં કહેવું એટલુંજ છે કે જેને જે કોરે ઉંઘ આવતી હોય તેણે તે કોરે સુવું.

ઉંઘવું બપોરે (*Siesta*)—તનદરોસ્ત અથવા કામધંધાની રોકાણના માણસોને બપોરે ઉંઘવાની કશી જરૂર નથી, પણ જેઓને રાતે

નોકરી બજાવવી પડતી હોય તેમને બપોરે થોડો વખત આશાયશ લેવાની જરૂર છે, તેમજ જેઓની દેહ નબળી હોય તેમને માટે પણ બપોરે થોડી ઉંઘની જરૂર છે. બુઢાંઓએ પણ બપોરે ઉંઘવું તેમાં તેમને ફાયદો છે.

ઉંઘ શું છે? (*What Is Sleep?*—એ સવાલનો કોઇ જવાબ આપી શકતું નથી. આપણે એટલુંજ જાણ્યે છીએ કે ખુદરતે જીવવાળાં પ્રાણીઓમાં, અને મૂખ્ય કરીને જેઓમાં જ્ઞાનતંતુઓની ખીલવણી ચાલુ હોય છે, તેમને ઉંઘ જેવી લાગણી આપી છે, જેથી થાકેલાં મગજને અને શરીરના સ્નાયુઓને પાછી તાજગી મળે.

ભેજાંમાંથી લોહી પસાર થઇ જાય છે ત્યારે ઉંઘ આવે છે એમ તપાસ ઉપરથી માલમ પડયું છે. પેરીસ શેહેરમાં એક ભીખારીની ખોપરી ભાગી ગઇ. તે કાહડી નાખીને ભાગેલા ગાળામાં રૂપાંની એક ખોપરી બનાવીને જડવામાં આવી. તે રૂપાનું ટાંકણું કહડાય ને પાછું જડાય એવું હતું. જ્યારે તે ભીખારી ઉંઘમાં પડયો ત્યારે તેની ખોપરી કાહડીને તપાસ લીધી તો માલમ પડયું કે તેનાં ભેજાંમાંથી સઘળું લોહી શરિરમાં નીચે ઉતરી ગયું હતું, અને ભેજું સંકોચાઇ ગયું હતું. જ્યારે તે ઉઠયો, ત્યારે ભેજું પોતાની અસલ હાલત અને કદ જેટલું પાછું થયું હતું.

ઉંઘંસીપણું (*Sleepiness*)—જે લોક ઉંઘ્યા કરે તેઓને ઉંઘંસી કહે છે. તેમના તન અને મન સુસ્ત રહે છે. તેમનામાં ચાલાકી ઓછી રહે છે. તેઓના અંગ જાડાં થાય છે અને તેમને માથે લોહી ચઢી જવાનો વધારે સંભવ રહે છે. એક વકીલે ચોવીસ કલાકના નીચે પ્રમાણે ભાગ કીધા છેઃ—૭ કલાક વકીલાતનો અભ્યાસ, સાત કલાક ઉંઘના, દસ કલાક દુન્યા સંસારી બાબદમાં, અને બાકીનો ખુદાની બંદગીમાં ગુજારવો.

ઉંઘાડા પગ બચ્ચાંના (*Bare Feet Of Children*)-પહેલી નજરે જોતાં, આપણે બચ્ચાંને હમેશા પગમાં બુટ પહેરાવી રાખીએ છીએ

કે બચ્ચાના પગ ખરાબ નહી, થાય પણ આ બાબદ વિષે મોટા મોટા ડાકટરોનુ કહેવુ તદન જુદુ છે તેઓ કહે છે કે બચ્ચા ઉઘાડા પગે ફરે અને તેમ જો નાનપણથી તેમને ટેવ પાડી હોય તો તેઓને ઠંડી યા બીનાબ ખમવાની ટેવ પડે, અને તેઓના પગ નાજુક રહેવાને બદલે મજબુત અને પુર ખીલેલા વધે તેઓનુ કહેવુ એ છે કે ઉઘાડા પગ રાખ્યાથી ખુદરત તેમના પગની ચામડી મજબુત કરે છે વળી પગ ખુલ્લા રાખ્યાથી પગમા લોહીનુ ફરવુ ખુદરતી કાયદા પ્રમાણે થાય છે ડાકટરો આગળ વધીને કહે છે કે બચપણમા ઉઘાડા પગ રાખ્યાથી પગ બરાબર જેવા જોઇએ તેવા મોટા થાય છે અને મોટપણે ચાલવા કુદવામા તેવા પગો બહુ કામના થઇ પડે છે પણ નાનપણથી બુટ પેહરાવી રાખેલા પગ, જાણે બાકસોમા બધ કરી રાખ્યા હોય તેમ નાજુક રહે છે અને તેમા લોહીનુ ફરવુ બરાબર થતુ નથી બચ્ચાને મજબુત ઉછેરવા માટે જે જે સૂચનાઓ બાહેર પડી છે તેમા આ પણ એક સૂચના છે કે બનતા સુધી બચ્ચાઓને ઉઘાડે પગે રમવા દેવા જો કે આ સૂચના ઘણીઓને માફક નહી આવે તેવી છે, કારણ કે તેઓ પોતાના છોકરાઓને ટ્રીમટ્રાક રાખવા બુટ પેહરાવીને એક ઠેકાણે બેસાડી રાખવાનુ વધારે પસદ કરે છે

જો બચ્ચાને બુટ પેહરાવવાની જરૂર સાબમ પડે, તો યાદ રાખીને આખા દાહડામા બે ચાર વાર બુટ કાહડીને બચ્ચાના પગને આશાયશ આપવી આખો દિવસ બુટમા તેમના પગને બધ કરી રાખવા નહી

ઉજાસ (*Sun Light*)—હવા ઉપરાત, ઓરડાઓમા પુરતુ અજવાળુ આવવુ જોઇએ તે માટે મોટી મોટી બારીઓ રાખવી જોઇએ, અતી ઘણો તડકો માહે આવે ને બારી થોડી બધ કરવી પડે તો તેમ કરવી કેટલાક લોકો તડકાને દુર રાખે છે, અને તેમનો મુખ્ય સબબ એ છે, કે તડકાથી સામાનની પાલીસ બગડી જાય છે, ઓરડામા ગાલીચા હોય તેના રગ ઉડી જાય છે, અને છોકરાઓને અને બઇરાઓને તડકો લાગે તો

તેમની ચામડી કાળી થઇ જાય છે પણ એ બધળા ડાગળો તનદરોસ્તીને વધારનારા સુરજના તડકાને ઓરડાની બાહેર ગખવાને માટે પૂરતા નહી કહેવાય અને ઓરડાનો સામાન ઝાંખો મારે, ને ઠેકાણાની ચામડી કાળી મારે પણ તડકો ઓરડામા આવવાથી ત્યાની હવા ચોખ્ખી થાય છે ને તેથી તનદરોસ્તી વધે છે તે વધારે ફાયદાકારક છે બારીઓ પરથી ઢાંકી નાખવી અને બારણાઓમા પડદા નાખીને રહેવુ. એ વાઇ તનદરોસ્તીના કાનુનો ધ્યાનમા લેતા ફાયદાકારક નથી જેમ બને તેમ બારી બારણા ઉઘાડા ગખવા જોઇએ અને જેમ બને તેમ ઓરડામાથી તડકો પસાર થવો જોઇએ ઇટાલીઅન લોકોમા એક કહેવત છે, કે "જ્યા તડકો દાખલ થતુ નથી ત્યા દુખ દાખલ થાય છે'

ઉજાસ અને ઉંઘ (*Light and Sleep*)—ઉજાસમા ઉંઘ આવતી નથી અને તેથી જેમ બને તેમ સુવાના ઓરડામા અંધારુ ગખવુ જો દીવો જોઇતોજ હોય તો તે મંદ ધીમો રાખવો, અને તે એવી રીતે કે સુનારના મો ઉપર ઓથે આવે તે છતા સુવાના ઓરડામા સહવારે તડકો આવતો હોય તો તેમા તડકો આવવા દેવો તેમા બહુ ફાયદો છે

ઉજાસ તનદરોસ્તીને માટે (*Light Necessary For Health*)—તનદરોસ્તીને માટે જેટલી હવાની જરૂર છે તેટલી ઉજાસની જરૂર છે અંધારા કારખાનામા અને અંધારા ઓરડામા કે અંધારી શેરીઓમા કામ કરતા માણસોના ચહેરા જોશો, તો મોઢા ઉપર ફીકાશ લોહી માલમ પડશે નહી જેમ ભાજી તરકારી સુરજના તડકાથી ઉગી નીકળે છે, તેમ સારા હવા અને ઉજાસવાળા મકાનોમા રહેવાથી માણસની તનદરોસ્તી સુધરે છે અંધારા ઓરડામા જેઓ રહે છે, તેઓ હમેશા દુખી રહે છે અંધારો ઓરડો હમેશા દુખદરદવાળો ઓરડો અને ખરાબ વાસવાળો ઓરડો હોય છે જે બચ્ચાઓ અંધારામા ઉછરે છે તેમના હાડકા વળી જાય છે અને તેઓ ખડીથી ખવાયના હોય તેવા દીસે છે

ઉજાસની અસર (*Effect Of Light*)—અજવાળું ઘણું હોય તેથી આપણાં શરીર ઉપર તેની કાંઇ પણ માઠી અસર થતી નથી, સિવાય કે ઘણાં અજવાળાંથી આંખને નુકશાન થાય છે. બચ્ચાંઓને પુરતાં ઉજરડાંમાં રાખવા જોઇએ, નહી તો તેઓ ફીક્કાં અને ડીગણાં રહે છે. ઉજરડાં વગર માણસનું અંગ ખીલતું નથી. એક ડાકટરે જાનવર ઉપર અખતરો કરીને એ સીદ્ધ કીધું છે. તેણે એક દેડકાને પાણીમાં મુકયો ને તે પાણીનાં વાસણને બીલકુલ અજવાળું નહી મળે તેમ અંધારાંમાં રાખ્યું. તે દેડકો ૧૨૦ દાહડા સુધી બીલકુલ મોટો થયો નહી. ત્યાર પછી તેણે તે વાસણ એવી જગા પર મુકયું કે ચારે બાજુએથી ઉજરડું મળે. આથી પંદર દિવસમાં તે દેડકો વધીને મોટો થયો. અંધારાંમાં ને અંધારાંમાં રહેનારાંઓની દેહ કેવી બગડે છે તે આપણે સાધારણ રીતે દરરોજના વહેવારમાં જોઇએ છીએ. વળી ઝાડોને જો સૂરજનો તડકો નહી મળે, તો તેઓની હાલત કેવી ખરાબ થાય છે તે આપણે જાણયે છીએ. ડાકટરો સઘળા એમ માને છે, કે બધી જાતનાં દુ:ખો, પછી તે ગમે એવાં નઝીવાં હોય કે જબરાં હોય, તે સઘળાં અંધારા ઓરડામાં સાજાં થઇ શકતાં નથી, અને દરદીને ઉજાસવાળા ઓરડામાં નહી રાખ્યાં હોય તો તેઓ જલદી સાજાં થતાં નથી. વળી કોઇપણ જાતનો રોગ શેહેરમાં ફાટી નિકળે, ત્યારે જે જગાપર સૂરજનો તડકો બરાબર નહી પડતો હોય, તેવા મોહલામાં અને ઘરોમાં તેનું જોર વધારે જણાય છે. ગરીબ માણસો જેઓ તડકામાં ઉંઘાડાં ફરે છે, તેઓ હમેશાં શરીરે સુખી રહે છે; તેનું કારણ એ કે તેઓ દિવસે પુરતા ઉજાસમાં ફરે છે; તેમના ઉંઘાડાં શરીર ઉપર સૂરજના તાપની અસર થાય છે તેથી તેમને ઝાઝું દુ:ખ થતું નથી. નબળાંઓએ સખ્ત તડકાંમાં ફરવું નહી, પણ સાધારણ તડકામાં કોઇ કોઇ વાર ચાલવાથી તનદરોસ્તી મળે છે ને જોર વધે છે. કેટલાંક માબાપો બચ્ચાંઓને તડકું લાગી જશે એવા ખ્યાલથી સેહજ પણ તડકો ખમવાની ટેવ પાડતાં નથી, પણ તેમાં તેમની ભૂલ છે.

ઉડતા રોગો (*Contagious Diseases*)—ઉડતા રોગો બે તરાંહના છે. બીમારની સારવાર કરતાં જે રોગ લાગુ પડે તે એક વર્ગના ઉડતા રોગો કહેવાય. બીજા વર્ગના ઉડતા રોગો સારવાર કરે અથવા નહી કરે તોપણ હવા મારફતે બીજાઓને લાગુ પડે છે. સહીઅડ એ સારવાર કરવા વીના પણ બીજાઓને ઉડે છે, તેમજ સારવાર કરે તેને પણ ઉડે છે. ગોવરૂં, સસણી, ચોક્કસ જાતની તાવો ઉડતા રોગોમાં ગણાય છે. કંઠમાળા પણ ઉડતો રોગ છે એમ હાલ ઘણાઓ માને છે. એ ઉડતા રોગો સામે બચાવ કેમ કરવો તે દરેકને આવડવું જોઇએ. આજની આગળ વધેલી વૈદક વિધ્યા કહે છે, કે એ સઘળા ઉડતા રોગોના બીઆં અથવા જંતુઓ હોય છે. એ રોગથી પીડાતાં શખ્સના દમમાંથી, તેના પસીનામાંથી, તેના ઝાડામાંથી, તેની ચામડીનાં ઝીણા નાકાંમાંથી દર પળે હજારો, નજરે જોઇ નહી શકાય એટલાં બારીક જંતુઓ આજુબાજુ હવામાં ઉડતાં રહે છે, અને તે સાજા માણસના દમમાં જવાથી અથવા તેમની ચામડી મારફતે શરિરમાં દાખલ થવાથી તે જંતુઓ તે નવાં શરિરમાં પોષાય છે અને વધે છે, અને એ પ્રમાણે તે રોગ બીજા સાજા માણસોને લાગુ પડે છે. એક રેતીનો દાણો જેટલી જગા રોકે તેટલી જગામાં પાંચ લાખથી વધુ જીવજંતુઓ રહી શકે છે! એ ઉપરથીજ માલમ પડશે કે એ જીવજંતુઓ માણસ જાતની નજરે દેખી શકાય તેવાં નથી. સહીઅડના પોપડા બીજા સાજા માણસોને લાગવા દેવા નહી જોઇએ. તેમજ બનતાં સુધી ઉડતા રોગોવાળી જગામાં ઝાઝી વાર રહેવું નહી જોઇએ.

ઉડતા રોગો અટકાવવાના ઉપાયો (*Rules For Prevention Of Contagion*)—સહીએડ, ગોવરૂં અથવા કોઇ જાતની ઝેરી તાવ એકને આવતી હોય ત્યારે તે ઘરનાં અથવા પાસેના ઓરડામાં બીજા કોઇને ઉડે નહી, તેની સંભાળ રાખવા નિચલા વહેવારૂ ઉપાયો ધ્યાનમાં રાખવાઃ—

બનતાં સુધી દરદીને અલાહેદા ઓરડામાં રાખવું. તે ઓરડો જેમ ઉપલા મજલા ઉપર હોય તેમ વધારે સારૂં. તે ઓરડો ઘણો ખુલ્લો હોવો જોઇએ. તે ઓરડામાં સારવાર કરવા કોઇ એકજ માણસને રાખવું. જો તેવું દુ:ખ, મુખ્ય કરીને સહીઓડ ગોવર તે સારવાર કરનારને એકવાર પણ આવી ગયું હોય તો વધારે સારૂં. તે ઓરડામાં બનતાં સુધી સામાન નહી હોય તેમ સારૂં. ત્યાંથી સઘળી કુરતની, ગલીચા, બીછાણાં સઘળું બાહેર કાહડવું. તે દરદીને થુકવા માટે અલાહેદી તસ રાખવી, અને તેમાં 'કલોરાઇડ ઑફ લાઇમ' અથવા 'કારબોલીક આસીડ'નું પાણી નામવું. જેમ બને તેમ દરદીનાં કપડાં અને બીછાનું બદલયા કરવું, પણ તે બદલેલાં કપડાં એમના એમ તે ઓરડામાંથી બીજે ઓરડે લઇ જવાં નહી. પહેલાં તે બદલેલાં કપડાંને દરદીના ઓરડામાંજ કારબોલીક આસીડનાં પાણીમાં બોળવાં. કારબોલીક આસીડનું પાણી ઓરડામાં એક તબમાં તૈયારજ રાખવું, ને તેમાં દરદીના કપડાં બીછાનાં બોળતાં રહેવું. સારવાર કરનાર માણસે બનતાં સુધી સફેદ કપડાં પહેરવાં. તે માણસે ઘડી ઘડી કારબોલીક આસીડના પાણીએ હાથ ધોવા. તે માણસે રૂમાલે કે ટુવાલે હાથ લુછવા નહી, પણ હાથ લુછવા માટે સફેદ કપડાંનાં કટકા રાખવા, જે પાછળથી બાળી નાખવા. ગલાસ, તમ્બલર, રકાબી વગેરે કાચનાં વાસણો કારબોલીક આસીડના પાણીએ અથવા ગરમ પાણીએ ઘડી ઘડી ધોવાં અને ત્યારેજ ઓરડાની બાહેર લઇ જવાં. દરદીનો ઝાડો પીસાબ કારબોલીક આસીડના પાણી વાળી તસમાં ઝીલવાં, અને તે ઓરડામાંથી તુરત દુર લઇ જવાં. તે ઓરડાની બાહેર જવાના દરવાજા ઉપર કારબોલીક આસીડથી ભીજવેલી ચાદર ટાંગી રાખવી, જેથી ઓરડામાંથી તે દરદના જીવ જંતુઓ બાહેર જીવતાં જવા પામે નહી. દરદીનાં કપડાં સાફ કરવાનો સરસ ઉપાય એ છે, કે તેમને ગરમ પાણીમાં ઉકાળવાં. સહીઅડમાંથી સાજાં થયલાં માણસને બનતાં સુધી બીજા દસ દહાડા અલાહેદું રાખવું. અડના પોપડા ખરી જાય ત્યાં સુધી તેના શરિરને કોઇએ

લગાડવો નહી દરદીને તેના ઓરડાની બાહેર જવાની રજા આપવામા આવે તેની પાચ સાત દહાડા અગાઉથી દરરોજ તેને ગરમ પાણીમા ચોળીને નાહવા દેવુ, અને તે નાહવાના ગરમ પાણીમા એક આઉંસ કારબોલીક આસીડ ભેળવી મુખ્ય કરીને બાલ ચોળીને સાફ કરવા, કારણકે બાલના થડમા દુખના જંતુઓ લાંબો વખત ઘર ઘાલીને રહે છે દરદીના ઓરડાની ભીત ભીંગ અને જમીન ચોગમ ચોળીને ધોવાડવી, અને પછી તે ઓરડો બંધ કરીને તેમા ગંધક બાળવી ગંધકનો ધુમાડો ચોવીસ કલાક સુધી તે ઓરડામા રહે તો વધારે સારૂ ત્યારપછી ઓરડો ઉઘાડીને સાત દાહડા સુધી ખુલ્લો રાખવો એમ કર્યા પછી તે ઓરડામા રહેવાની કાઇ પણ ધાસ્તી રહેશે નહી

ઉડતા રોગો અટકાવવાના કાયદા (*Legal Means For Prevention Of Contagion*)—સરકારે ઉડતા રોગો અટકાવા શા કાયદા ઘડવા જોઇએ તે નીચે જણાવેલા છે સુધરેના શેહેરોમા એમાના ઘણા ખરા કાયદા અમલમા છે,—

(૧) ઝેરી તાવો સનીઅક, ગોવરૂ, મરકી, વગેરે રોગો ઉડતા છે એમ જાહેર કરવુ

(૨) જે માણસ પોતાના મીત્રો અથવા પાડોશીઓમા જાણીજોઇને અથવા અજાણપણે કોઇ જાતનો ઉડતો રોગ ફેલાવાની કોશેશ કરે તેને કાયદાની સુગાલમા પકડીને ભારે દંડ કરવો

(૩) કાઇ પણ જાતના ઉડતા રોગથી પીડાતા શખ્સને જાહેરમા ફરતી ભાડતી ગાડીવાળાને જણાવયા વગર તેમા બેસાડીને ઓસ્પીટલમા અથવા બીજે કોઇથી ઠેકાણે લઇ જનાર શખ્સે કાયદાનો ભંગ કીધેલો ગણાય છે

(૪) ભાડતી ગાડીવાળો ઉડતા રોગથી પીડાતા કોઇ પણ આસામીને પોતાની ગાડીમા બેસવા નહી દે તો તે કાયદાસર છે જો તેની ગાડીને ધુમાડો આપીને સાફસુફ કરવાનો ખરચ આપવામા આવે તોજ તે લઇ જવાને બંધાયલો છે

(૫) કોઇબી ગાડીવાલો ઉડતા રોગથી પીડાતાં માણસને પોતાની ગાડીમાં બેસાડીને લઇ જાય અને તે પછી તુરત પોતાને ગાડીને સફા કરયા વીના (*Disinfect*) બીજા કોઇને ગાડીમાં બેસાડે તો તેને સરકારે ભારે દંડ કરવો જોઇએ. વેલાતમાં એ પ્રમાણે ગાડીવાલાને પાંચ પાઉન્ડ સુધી દંડ થાય છે. મુંબઇમાં પણ એવો કાયદો છે.

(૬) ઉડતા રોગથી પીડાતા શખ્સે કોઇબી જાહેર જગામાં ફરવા હરવા કે કોઇ પણ બીજા સબબસર જવું નહી, અથવા મા બાપ અથવા વાલીએ પોતાનાં છોકરાંઓ જો તેઓ કોઇ ખરાબ રોગથી પીડાતાં હોય તો તેમને તેવી જાહેર જગાપર જવા દેવાં નહીં જોઇએ, અને જો તેમ તેઓ કરે તો તેઓ તકસીરવાર ઠરે છે

(૭) ઉડતા રોગથી પીડાતાં આદમીઓનાં બીછાનાં ગોદડાં અથવા કપડાં જો કોઇ બીજાઓને વેચે તો તે વેચનાર શખ્સ તકસીરવાર ઠરેછે.

(૮) જો કોઇ ઘરવાળો પોતાનાં ઘરમાં ઉડતા રોગના કેસો બનેલા હોય તે છતાં પોતાનું ઘર સાફ સુફ કર્યા વિના (*Disinfect*) બીજાને ભાડે આપે તો તેને તકસીરવાર ઠરાવવો જોઇએ.

(૯) ઉપર કહેલો આઠમો કાયદો દરેક જાહેર જગાના માલીકને, હોટેલના અને ધર્મશાળાના મેનેજરને લાગુ પડે છે વેલાતમાં એવી તકસીર કરનારને વીસ પાઉનડ એટલે ૩૦૦ રૂપીઆ સુધી દંડ થાય છે.

ઉડતા રોગો વિષે ભુલ (*Error Respecting Contagion*)–એક જણને એક રોગ, કહોકે સહીએડ આવ્યા, અને તેજ ઘરમાં તુરત બીજા કોઇને સહીએડ આવ્યા તો કેટલાંક લોકો એમ માને છે કે એ બીજાને આવવાના હશે તે આવ્યા, પણ એમ ધારવું ભુલભરેલું છે. પેહેલાને જે એ રોગ લાગુ પડયો તે પણ કોઇ પણ જગેથી તેને ઉડેલો હોવો જોઇએ, અને તેના જંતુઓ હવામાં ફેલાઇને બીજાને તે રોગ લાગુ પડેલો હોવો જોઇએ, કેટલાંક લોકો એ ભુલ કરે છે અને સવાલ પુછે છે કે ઘરમાં આટલાં માણસ હતાં, તેમાંથી ચોકકસને એ રોગ

ઉડયેા અને બાકીનાને નહી ઉડયેા તેનુ કારણુ શુ ? થવાનુ હશે તે થયુ એમ કહીને તેઓ મન મનાવે છે, પણુ હાનની વઇદક વિદયા મજબુતીથી માને છે, કે ચેાકકસ સજોગને લીધે એકને ઉડે છે ને બીજો તેથી બચી જાય છે જેમ જુદી જુદી જમીનમા એક જાતના બીયા નાખવાથી કેાઇ જમીનમા તે ઉગે છે ને કેાઇમા નથી ઉગતા, તેમ ઉડતા રેાગના જીન જતુઓ કેાઇના શરિર ઉપર તુરત અસર કરેછે અને કેાઇના શરિર ઉપર અસર કરતા નથી વળી તેની સાથે બીજા કેટલાક સજોગ તપાસવાના છે, જેથી પણુ એક જણુ એક રેાગમા સપડાય છે ને બીજો બચવા પામે છે એક નામીચેા ડાકટર જયારેબી કેાઇને ટાઇફ્સ' જાતની તાવ આવતી તેને જોવા જતેા, ત્યારે હમેશા તે જાતની તાવના જતુઓ તેને ઉડયા વીના રેહેલા હતા નહી, અને ઘરે જઇને તે તેજ જાતની તાવથી પીડાતેા એ પ્રમાણે તેની આખી જીદગીમા તેને અરધી દજન વખત ખમતુ પડયુ, અને તેથી તેણે પેાતાના મિત્ર ડાકટરેાની મજબુત ભનામણુથી એ જાતની ઝેરી તાવના દરદીઓની સારવાર કરવાને સાફ ના પાડવા માડી બીજો એક દાખનેા ગેાવરાનેા આપવામા આવે છે યુરેાપમા નેાર્થ સી' (*North Sea*) મા ફેરેા આઇલસ' નામના ટાપુઓ આવેલા છે તે ટાપુઓ તદન અનાહેદા છે એ ટાપુ ઉપર સાઠ વર્ષ સુધી ગેાવરાનેા એક પણુ કેસ થયેા હતેા નહી ૧૮૪૬ની પહેલી એપરીલે એક મજુર 'કેાપન હેગન'શેહેરથી તે ટાપુ ઉપર ગયેા ત્રણુ દિવસ પછી તે મજુરને ગેાવરૂ આવ્યુ બસ તે દાહડેથી આખા ટાપુમા ગેાવરૂ શરૂ થયુ અને એટલુ પુર જોસમા થવા માડયુ કે ત્યાની સઘળી મળીને ૭૭૮૨ માણસની વસ્તીમા ૬૦૦૦ જણુને ગેાવરૂ આવ્યુ બચ્ચાથી બુઢા માણસેાને સઘળાને એ રેાગે છેાડયા નહી, પણુ એ વખતે એક બીના બની તે નેાધી લેવા જોગ છે તે એ કે જે બુઢાઓને ૬૦ વરસ અગાઉ ગેાવરૂ નાનપણુમા આવી ગયુ હતુ તે લેાક આ નવા હુમલા વેળા તદન બચી ગયા હતા

ઉડતા રોગનો ફેલાવો (*Propagation Of Contagion*)– નીરદોષ માણસો ઉડતા રોગોનાં ભોગ થઇ પડે છે તેમાં મુખ્ય કરીને છોકરાંઓને ઉડતા રોગો જલદી પોતાના સપાટામાં લે છે. પ્યાલાં, પાણીના ગલાસ, વજાડવાની સીસોડી, બચાંનાં મોંઢાનાં વાંજા, એ મારફતે બચાંઓને રોગ ઉડે છે, માટે માબાપ, વાલીઓ, અને આયાઓએ એ પ્રકારની સાવચેતી રાખવી. સહીઅડ સામે સહીઅડ મુકાવવાથી મોટો બચાવ થાય છે, પણ બીજા ઉડતા રોગો સામે બચાવ કરવાના કમનસીબે ઉપાય નથી. વળી નિશાળે જતા છોકરાંઓને નિશાળમાં એક બીજાનું દુઃખ ઊડે છે. મુખ્ય કરીને ચોકસ પ્રકારની તાવ અને ગળાનું ઝેરી દરદ નિશાળમાં છોકરાંઓને એકનું બીજાને ઉડે છે. માબાપોએ તાકીદ રાખવી જોઇએ કે તેમનાં બચ્ચાંને કાંઇ પણ દુઃખ દરદ થયું હોય તો તે પુરૂં સાજું થાય નહીં ત્યાં સુધી તેને નિશાળે પાછા મોકલવા નહીં; કે જેથી બીજા પારકાં બચ્ચાંઓને તેમને લીધે ખમવું પડે નહી.

ઘણીવાર બને છે કે ડાકટરો અને મ્યુનીસીપલ અમલદારો કેટલાંક દુઃખ દરદવાળાં મકાનો જેવાં જોઇએ તેવાં બરોબર ધોઇને સાફ કરતા નથી. ગંધકનો થોડો ધુમાડો આપવાથી સઘળા જીવ જંતુઓ મરી જતાં નથી તેમજ થેાડી કારબોલીક આસીડ ભેળેલાં પાણીથી ગટર કે સંડાસ જેવાં જોઇએ તેવાં સાફ થતાં નથી, અને તેથી તેવાં અપુર્ણ સાફ થયલાં મકાનોમાં રહેવાથી ત્યાં નવા આવનારાંઓનો જાન જોખમમ આવી પડે છે.

ઉડાઉ જીંદગી (*Living Fast*)—જીંદગીને એક નાણાની રકમ સાથે સરખાવી શકાય છે. જેમ પઇસાને સાચવીને વાપરીએ તેમ આપણી પાસેની રકમ લાંબો વખત ચાલે છે, તેમ જીંદગીને સાચવીને વાપરી હોય તો જીંદગી લાંબી થાય છે. પણ ખાવું પીવું અને મજાહ કરવી એ નિયમ ઉપર જીંદગીની બરબાદી કરવા માંડી તો દેહ કદી લાંબો વખત નીભી શકતી નથી, અને શરીર લથડીને જીંદગી ટુંકી બને છે. ઉડાઉ જીંદગી કદી લાંબી થતી નથી.

ઉદયોગ (*Industry*)—દુખ અને તગી આળસથી નિપજેછે પ્રમાણિક ઉદયોગથી સુખ અને વઇભવ ઉત્તપન્ન થાય છે. ઉદયોગ તગીને પાસે આવવા દેતો નથી, ઉદયોગી માણુસ દોનત મેળવી શકેછે, માન અને આબરૂ તેને ત્યા ચાલીને આવે છે, ઉદયોગી માણુસ હમેશા વિચારવાળો હોય છે, એટલે વિચારથી મનને અને મહેનતથી તેના તનને કસરત મળે છે, અને તેથી તે તનદરોસ્ત રહે છે •

ઉદાસી (*Sadness*)—જેઓ ઘણા ઉડા વિચારમા ગ્હેનારા હોય છે અને ઓહસીલા હોય છે તેઓને કોઇ કોઇ વાગ ઉદાસીનો રોગ લાગુ પડે છે એ એક જાતનો પીત્ત વીકાર છે ઘણુ ખરૂ જેઓને પીત્તનો રોગ હોય છે તેઓને ઉદાસી લાગુ પડે છે એવા લોકો શરિરે અને મને ચાલાક રહેતા નથી

ઉભુ રહેવુ (*Standing*)—આખો વખત ઉભા રહીને કામ કગ્નારાઓના પગની નસોમા દુખ દરદ લાગુ પડે છે મુખ્ય કરીને છોકરીઓ અને ઓરતો જેઓ દુકાનમા આખો દાહડો વેચવા ઉભી ગ્હે છે, તેમને ગર્ભસ્થાનના અનેક પ્રકારના દુખ લાગુ પડવાનો સભવ રહે છે ઓરતો અને છોકરીઓને આખો દિવસ ઉભુ રહેવાની ફરજ પાડવી એ એક જાતનુ ઘાતકીપણુ છે

ઉમર અને ધંધા (*Duration Of Life In Various Occupations*)—જુદા જુદા ધધાઓ ઉપર માણુસની ઉમરનો સવાલ લટકે છે કોઇ ધધાને લીધે શરિર ઉપર માઠી અસર થાય છે કોઇ ધધા સુખ સગવડભરેલા હોય છે તેથી જીદગી ઝાઝી ઘસાતી નથી એ બાબદ ઉપર જુદા જુદા લખનારાઓની ગણત્રીમા ફરક માલમ પડે છે વેલાતનો એક નામીચો ગણત્રીબાજ નીચે પ્રમાણે લખે છે —

નીચલા વર્ગના ધધામા જીદગી ટુકી રહે છે—માટીના વાસણ બનાવનારા એટલે કુભાર, દરજી, સોય બનાવનાર, કરવતી અને કાનસ બનાવનાર, ઘોડાના ડાકટર અને નાલબધ, રેલ્વે ઉપર કામ કરનારા, ઘોડા ગાડી હાકનાર, વેપારીનો કલાર્ક (*Clerk*), કસાઇ, અને હોટેલ ચલા

વનાર-આ ધંધાઓમાં કેટલાક ધંધા ખુદ શરિરને નુકસાન કરનારા છે, અને બીજા કેટલાકમાં દારૂ પીવાની આદત પડે છે.

ડાકટર અને શસ્ત્રવૈદ, રસાયણશાસ્ત્રી, ગાંધી, કાપડીઓ, હજામ, વગેરે મધ્યમસરની જીંદગી કાહડે છે.

ઉન, રેસમ, અને રૂની મીલોમાં કામ કરનારાં લાંબી જીંદગી કવચીત કાહડે છે.

સુથાર, ગાડીના ચાક બનાવનાર, લાકડકામ ઘડનાર, મોચી, કરીઆતુ વેચનાર, ચોપડી વેચનાર અને ચોપડી પ્રગટ કરનારના ધંધામાં કાંઇ નુકસાન નથી. એ ધંધામાં તનદરોસ્તી સચવાય છે અને તેથી તેઓ સાધારણ લાંબી ઉમર કાહડી શકે છે.

ખેડુત, શેકારી, બારીસ્ટર, અને ધર્મગુરૂઓની તબીઅત ધંધાથી બીલકુલ બગડતી નથી. ઉલટું એ ધંધામાં શરિર તદન સુખાકારી ભરેલું રહી શકે છે. સોલીસીટરની જીંદગી બારીસ્ટરની જીંદગી જેટલી લાંબી થઇ શકે નહી.

ધાતુઓ સાથે સમાગમમાં આવનાર અને ધાતુઓમાં કામ કરનારની જીંદગી સરાસરી ૪૫ વરસની હોય છે, પણ તે ઉમર પસાર થઇ ગઇ તો લાંબી ઉમર કાહડવાનો સંભવ રહે છે.

ઉમર-માણસની (*Duration Of Human Life.*)—માણસની જીંદગી કેટલો વખત લંબાઇ શકે છે તેનો આધાર નીચલી શીના ઉપર રહે છેઃ—

(૧) શરીરની તાકાત જે ખુદરત તરફથી મળેલી હોય છે તે ઉપર લાંબી ટુંકી જીંદગીનો આધાર રહે છે. જેમ તાકાત વધારે તેમ શરિર લાંબો વખત નીભે છે. કેટલાકમાં જનમથી વધારે તાકાત હોય છે અને કોઇમાં થોડી હોય છે. વળી જનમ્યા પછી બાહેરના સંજોગને લીધે તાકાત વધે છે કે ઘટે છે. તાકાત ઉપર માણસની ઉમરનો સવાલ ઘણો આધાર રાખે છે.

(૨) કુદરતે બક્ષેલી તાકાત સીવાય શરીરના ભાગો વખત જતાં વપરાઇને ઘસાય છે, અને જેમ શરીરના ભાગો ઉપર વધારે કે ઓછો ઘસારો રહે છે તેમ જીંદગી લાંબી ટુંકી થાય છે. દરેક માણસના ભાગો ચોક્કસ વખત પછી વપરાસથી ઘસાઇને છેવટે તદન ઘસાઇ જાય છે એટલે જીંદગીનો છેડો આવે છે.

(૩) જીંદગી એક મીનબતી માફક છે. એક મીનબતી ખુલ્લી હવામાં બાળીએ અને બીજી મીનબતી 'ઓક્સીજન' ગૅસની વચમાં બાળીએ, તો બીજી દસગણી જલદી બળી જશે. તે પ્રમાણે શરીરની માહેલા તેમજ બાહેરના ભાગો સંભાળથી વાપરવામાં આવે તો લાંબો વખત નીભે છે, અને જો શરીરના ભાગો ઉપર અસાધારણ બોજો, દબાણ અને થાક પડે તો તે જલદી ઘસાઇને વધારે વાર ટકી શકતા નથી. શરીરના ભાગોને સાચવવાથી જીંદગી લાંબી થાય છે.

(૪) વળી આસાયશ, સુખ અને સગવડ ઉપર જીંદગી લાંબી કે ટુંકી થાય છે. અગવડ અને આપદામાં રહેતાં માણસોની જીંદગી દેખઇતી રીતે વધારે ઘસાય છે અને તેથી તેમની ઉમરમાં ઘટાડો થાય છે.

એ ઉપરથી જણાશે કે માણસના ખુદરતી બાંધા ઉપર, શરીરના ભાગોના ઘસારા ઉપર, શરીરના ભાગોના રૂડા વપરાસ ઉપર અને સુખ સગવડ ઉપર માણસની ઉમરનો આધાર રહે છે.

પૂછવામાં આવે છે કે માણસ કેટલાં વરસ જીવી શકે? એંસી, નેવું વરસના સંખ્યાબંધ માણસો મળી આવશે. કોઇ કોઇ સો વરસની ઉમર કાહડે છે. દોઢસો વરસની ઉમરના દાખલા જુજ અને તદન અસાધારણ છતાં તવારીખમાં નોધાયલા છે.

એધીપણું (*Gluttony*)—ખાવા પીવાની હદ કુદાવી જાય છે તેઓને એધી કહે છે. ખાવાનું વધારે લીધું હોય તો તે જેટલું નુકસાન કરે છે તેનાં કરતાં વધારે દારૂ પીવાથી ઝાઝું નુકસાન થાય છે. જોઇએ તે કરતાં વધારે ખોરાક હોજરીમાં ગયો હોય તો તેને પચાવતાં

શરીરના બીજા ભાગો ઉપર વધારે બોજો પડે છે અને આવી રીતે તેની ઉપર વધારે બોજો પડવાથી શરીરના ભાગો નબળા પડે છે. વધારે દારૂ પીવાના ગેરફાયદા જાણીતા છે. વધારે ખોરાક ખાવાથી—મુખ્ય કરીને વધારે ગોસ્ત ખાવાથી ગુરદાનાં દરદો લાગુ પડે છે.

ઓછો ખોરાક (*Underfeeding*)—એક ડાકટર લખે છે કે "દુન્યાની વસ્તીનો મોટો ભાગ જોઇએ તે કરતાં ઓછો ખોરાક ખાય છે. દુન્યામાં ફક્ત ઉપલા વર્ગને વિદ્યાના કાનુન પ્રમાણે જોતાં પુરતું ખાવાનું મળે છે. ગરીબાઇને લીધે ઘણાંઓને પુરતો ખોરાક મળતો નથી. મુખ્ય કરીને સુધરેલાં શહેરોમાં, જ્યાં ખરચ પુષ્કળ થાય છે, ત્યાંના ગરીબો પેટ પુરતો ખોરાક મેળવી શકતાં નથી. વળી જો ખોરાકનો જથ્થો પુરતો હોય છે તો તે હલકો અને ભેળસેળથી ભરેલો હોવાને લીધે ઇચ્છવા જોગ પુષ્ટી શરિરને મળતી નથી. જંગલી લોકોને જો ખોરાક મળ્યો તો ખાય છે, નહી તો તેઓ પડી રહે છે. પૈસાવાળાઓ અને ફેશનેબલ લોકો કેટલીક વાર ફીક્યારીમાં ભુખ્યાં રહે છે. કેટલાંકોને મારૂં કહેવું સહરાગાત ભરેલું લાગશે, પણ ગરીબ લોકમાં નેવું ટકા પેટ પુરતો ખોરાક નહી મળવાને લીધે દુબળાં અને નબળાં બનીને પીડાય છે, અને જેમ જેમ એ બાબદનો વધારે અભ્યાસ કરૂં છું તેમ તેમ એ બાબદ વીષે મારી ખાતરી થતી જાય છે. હું કાંઇ એમ નથી કેહતો કે તેઓ બધાં એકદમ ભુખમરાથી મરી જાય છે. હું કહું છું તે એ છે કે ગરીબ વર્ગોમાં હજારો લોકોની જીંદગી વધુ મહેનત અને ઓછા ખોરાકથી ટુંકી થાય છે. એક મેહનતુ મજુર જવલેજ મોટી ઉમરે પુગે છે. તેઓમાંનો મોટો ભાગ કવખતે બુઢાપો ભોગવી મરણ પામે છે. એક મારો ભાઇબંધ ડાકટર કહે છે અને તે ખરૂં છે કે એક શહેરની આબાદી તેના મરણના પ્રમાણ ઉપરથી જણાય છે અને જ્યાં જોશો ત્યાં માલમ પડશે કે, ગરીબોમાં મરણનું પ્રમાણ પૈસાવાળાંઓનાં મરણ પ્રમાણ કરતાં બેવડું હોય છે."

ઓઝોન (*Ozone*)—એ ગૅસ હવાનું એક તત્વ છે. 'ઑક્સીજન' ગૅસ 'ઓઝોન' ગૅસને મળતી આવે છે, પણ તેમાં અને એમાં થોડો ફરક છે ઓઝોન ગૅસમા વાસ તેમજ સ્વાદ રહે છે, પણ ઑક્સીજનમાં વાસ અને સ્વાદ હોતો નથી દરિયાની લેહરી અને પાહાડી હવામા 'ઓઝોન' ઘણુ હોય છે, અને તેથીજ શરીરને એ હવા ગુણ કરે છે, અને તેથીજ દુખી દરદીઓને દરીઆની હવા અને પાહાડની હવા ખાવાની ભલામણ ડાકટરો કરે છે. વસાયલાં ઘરોમાં, ઓસ્પીટાલમાં અને ખરાબ હવાવાળા ઓરડામા 'ઓઝોન' ગેરહાજર હોય છે.

ઓરડો-સુવાનો (*Bed-room*)—સુવાનો ઓરડો મોટો અને પુરતી હવાવાળો જોઇએ, કારણ કે તનદરોસ્તીભરેલી ઉંઘ માટે પુષ્કળ હવાની જરૂર છે. એક ઓરડામાં બે જણ સુતાં હોય તો ઓરડો નાનામાં નાનો ૨૦ ફુટ લાંબો, ૧૫ ફુટ પોહલો, અને ૧૦ ફુટ ઉંચો જોઇએ. વધુ મોટો હોય તો વધારે સારૂ. જે ઓરડામાં સુતા હોઇએ તે ઓરડાની બારી બાહેરની ચોખી હવા દાખલ કરવા માટે આખી રાત ઉઘાડી રહેવી જોઇએ. જો સુવાનો ઓરડો અંદરથી આવેલો હોય તો તે ઓરડાની સાથે સબંધ રાખતા બીજા ઓરડાની બારી ઉઘાડી રહેવી જોઇએ. અલબતાં, પવનના સપાટા અંગ ઉપર આવે તેવી રીતે બીછાનુ મુકવુ નહીં. જો ઓઢીને સુતાં હોઇએ તો પછી ઓરડામાં થડો પવન ગમે એટલો આવે તેની ફીકર નહીં. બચ્ચાંઓને માટે તેમજ ખહીથી પીડાતાં માણસોને દીવસે તેમજ રાત્રે પુષ્કળ હવા મળવી જોઇએ. સુવાના ઓરડામાં જેમ બને તેમ ઓછો સામાન હોય તેમ સારૂં.

ઓરડાની જમીન (*Floors*)—ઓરડાની જમીન ઉપર કેટલાક પેસાવાલાને ત્યાં ગાલીચા પાંથરવામાં આવે છે એ તનદરોસ્તીના કાનુન પ્રમાણે સારા નથી. જમીન પાટીઆંની બનાવી હોય, ને તેની ઉપર પાલીસ કીધી હોય અથવા તેની ઉપર છુટું ચામડું નાખ્યું હોય તો બસ છે.

ઓરડા સાફ કરવા (*Cleaning The Rooms*)—ઓરડાનો કચરો વાળ્યો એટલે ઓરડો સાફ થયો એમ સમજવું નહીં ખુણામાં કચરો ભરાઇ રહેલો હોય તે સઘળો કહાડી નાખવો જોઇએ દિવાલ ઉપર થોડે થોડે દિવસે સાવરણી અથવા બ્રશ મારવો જોઇએ, આરસીઓની પછવાડેની બાજુ ઉપરની ધુળ પખોડી નાખવી જોઇએ, અને ગલીચા કે સાદડી થોડે થોડે વખતે ખખેરી નાખવી જોઇએ ઓરડાનો સામાન બધો એક છેડેથી બીજા છેડા સુધી સાફ થવો જોઇએ ઓરડો બંધ રાખવો નહી, પણ બારીઓ ઉઘાડીને માહે તડકો લેવો જોઇએ

અંગની ખીલવણી. (*Development Of Body*)—કેટલાકો મનને ખીલવવામાં ગુંટાય છે અને કહે છે કે, અંગને ખીલવીને શું કરવું છે, કારખાનામાં મજુરી થોડી કરવી છે તેમના વીચાર સાથે અમે એકમળતા થતા નથી કેટલાકો એમ સમજે છે, કે મનને ખીલવીને શું કરવું છે, કારણકે તે આપોઆપ ખીલશે પણ કોઇવાર કોઇ આફત આની પડી ત્યારે લડવું હોય તો શરીર ખીલેલું કામ લાગે છે એ વીચાર સાથે પણ અમે એકમગતા થતા નથી અમારૂં કહેવું એ છે કે મનને ખીલવવું હોય તો તેને ખીલવતી વેળા સાથે સાથે સાથે અંગને પણ ખીલવવું, એકને પડતું રાખીને બીજાને ખીલવવા પાછળ મંડવું નહી ખડતલ જીંદગી બનાવવા માટેજ અંગને ખીલવવું એ વીચાર ખોટો છે કેટલાક માબાપો કહે છે કે "અમે અમારા બચ્ચાંને ખડતલ બનાવવા પાણીમાં ફરવા દઇએ છીએ અને ઉઘાડા ફેરવીએ છીએ, જેથી તેઓ સર્દી વગા ખમતા શીખે," પણ એ અખતરો ફક્ત બેવકુફ માબાપોજ કરશે, કારણ કે એ અખતરામાં સેંકડે નેવું ટકા છોકરાઓ મરણ પામશે અંગને ખીલવવાના પહેલા સાધનો તરીકે પુષ્ટીકારક ખોરાક, ગરમ કપડાં, સારી હવા અને માફક આવતી કસરત છે એ સાધનો વડે અંગને ખીલવવું તેમાં ફાયદો છે બચ્ચાંઓ અને છોકરાઓના અંગ ખીલવવાનો સૌથી સરસ માર્ગ તેમને માટે ખુલ્લી

હવામાં રમતગમત છે. સારી જેવી રમતગમતથી તેમનાં શરીરને જોઇતી ગતી મળે છે, તેઓ થાકીને હારી જતાં નથી, તેમજ તેમને એ રમત ગમનો બોજા સમાન થઇ પડીને તેમનાં શરીરને નુકશાન કરતી નથી. જે રમતથી શરીર હાંફે, અથવા જે મહેનતથી શરીરનો કોઇ ભાગ ઉતરી જાય, અથવા ગોળી ઉતરી પડે કે કોઇ ગાંઠ ખીસી જાય, તે રમત અથવા મહેનત શરીરને ખીલવવા માટે સારી કહેવાયજ નહીં. વળી એક છોકરો બે કલાક રમી શકે, તો બીજો કોઇ તેથી નબળો છોકરો અરધો કલાકજ રમી શકે, માટે એક છોકરો બે કલાક રમ્યો માટે બીજાએ પણ તેટલો વખત રમવું જોઇએ, એવો કાયદો રાખવો નહીં. દરેક બચ્ચાં અને છોકરાંનાં બાંધા ઉપર તેનો મુખ્ય આધાર રહેવો જોઇએ. શરીરનો ચોક્કસ ભાગ નબળો હોય તો તે સુધારવા અને ખીલવવા તેને અનુસરતી કસરત કરવી જોઇએ. દાખલા તરીકે છાતી ધાડી કરવા અને ખીલવવા માટે પટા ખેલવાની રમતથી મનમાનતી કસરત થાય છે. જયારે 'લૉન ટૅનીસ'ની રમતથી આખાં શરીરને મનમાનતી કસરત મળે છે.

અંગ મસળવું (*Shampooing*)—અંગને મસળવાથી ફાયદો ઘણો થાય છે. અસલનાં લોક અંગ દરરોજ મસળાવતાં હતાં પણ હવે આજનાં જમાનામાં એ બાબદની કોઇ દરકાર કરતું નથી. ઘોડાઓની માલીસ કરવાથી ઘોડાઓ જે પ્રમાણે તેજી રહે છે, તેમજ માણસનું અંગ મસળવાથી લોહી ફરતું રહે છે, અને ખરાબ રોગ પસીના મારફતે બાહેર નીકળી જાય છે. એથી પાચણ શકતી વધે છે, પસીનો છુટે છે, અને લોહી આખા અંગમાં ફરતું રહીને મોં ઉપર રતાસ માલમ પડે છે. જેને નજલો અને સંધીવા થયો હોય તેને અંગ મસળવાથી બહુ ફાયદો થાય છે. જેના સાંધા નબળા અને જેનું અંગ દુબળું હોય તે જો દરરોજ અંગ મસળાવે તો તેમાં તેનું અંગ બહુ સુધરશે. બચ્ચાઓનું અંગ મસળવાથી બચ્ચું જલદી ખીલી નીકળે છે, અને તેમના હાથ પગમાં ખોડખાપણ રેહતી નથી. દરેક માબાપે પોતાનાં બચ્ચાંનું અંગ

દરરેાજ મસળાવવું જોઇએ. હાથે હાથે અંગ મસળવું બસ છે, પણ કેટલાક સુધરેલા શેહેરમાં હાથમાં ગરમ મેાજાં પહેરવામાં આવે છે, તેથી અથવા ફ્લાનેલના કટકાથી ચામડી ઘસવામાં આવે છે, અને વળી કેટલાકેા ચામડીનેા બ્રશ આવે છે તે વતી અંગ ઘસડે છે. દરરેાજ સહવારે અંગ મસળવું પણ ધ્યાનમાં રાખવું કે ભરેલાં પેટે અંગ મસળવું નહીં. તેમજ બચ્ચાંને ધવાડીને તુરત તેનું અંગ ચેાળવું નહીં. જેઓના હાથે પગે સેાજા આવતા હેાય અથવા જેઓના સાંધા રહી જતા હેાય તેઓએ દરરેાજ સહવાર સાંજ એક કલાક અંગ મસળાવવું જોઇએ.

અંજીર (*Figs*) ચેાખા ખાવાથી જેટલું શરીર પેાષાય છે તેટલું અંજીર ખાવાથી પેાષાય છે. સુકાં અંજીર ઘણાં સારાં છે. લીલાં અંજીર એક ખેારાક જેવાં છે. એથી શરિર જાડું થાય છે. અંજીર ખાનારનું વજન જલદી વધે છે. ઘઉંની રેાટલી ખાવા કરતાં અંજીર ખાવાથી વજનમાં વધારેા થાય છે, નીચે અંજીરને ઘઉં સાથે સરખાવ્યાં છે.

અંજીર—	ઘઉંની રેાટલી—	
૨૧ ભાગ	૪૮ ભાગ	પાણી
૬	૫½	ચીકાસ
૧૩	૪૬½	મીઠાસ કાંજી વગેરે
૧૦૦ ભાગ	૧૦૦ ભાગ	

ઉપલા કાેઠા ઉપરથી જણાશે, કે ઘઉંમાં તેમજ અંજીરમાં ચીકાસ જે શરિરને ગરમી આપનારેા તત્વ છે તે લગભગ એકસરખેા છે પણ અંજીરમાં ખાંડ અને કાંજીનેા ભાગ વધારે હેાવાથી એ ખાવાથી શરિર ભારી થાય છે.

અંધાપેા (*Blindness*)—આંધળાં માણસેા આંખે દેખી શકતાં નથી, પણ તેમનાંમાં દેખતાં આદમી કરતાં સાંભળવાની, વાસ પારખવાની અને હાથ લગાડીને પારખવાની ઈંદ્રીઓ ઘણી સારી હેાય છે, અને તેમને જે

શીખવવા માંગીએ તે તેઓ શીખી શકે છે. આંધળાં તરફ દયા અને દીલસોઝી બતાવેલી ફોકટ જતી નથી. તેમને મદદ કરવાથી મનને ખુશાલી ઉત્તપન્ન થાય છે અને મન ખુશાલ રહેવાથી આપણે તનદરોસ્ત રહીએ છીએ.

આંખ (*The Eye*)—આંખ આખાં શરીરનાં પ્રમાણમાં ઘણી ઓછી જગા રોકે છે, પણ એ સર્વથી અગત્યનો ભાગ છે, કારણ કે આંખ વગર સઘળુ ફોકટ છે, કારણ કે દુન્યાની કોઇ પણ ચીજ આંખ વગર દેખાતી નથી. આંખમાં ખુદરતે એવી અજાયબ પ્રકારની ઝીણી નસો મુકી છે કે ખુશાલી અથવા દલગીરીમાં તેમાંથી પાણી વહે છે, જેને આપણે આંસું કહીએ છીએ. આંખમાં ચોક્કસ પ્રવાહી ઉત્તપન્ન થયા કરે છે અને તેને લીધે આંખની અંદર હમેશાં ભીનાસ રહે છે. સાધારણ રીતે માણસોની આંખ કદમાં એકસરખી મોટી હોયે છે, પણ કોઇ કોઇની આંખ સાધારણ કરતાં નાની અથવા સાધારણ કરતાં મોટી હોય છે. ઘણી ઝીણી આંખ હોય તેને આપણે ચુંચો કહીએ છીએ અને જેની અતી મોટી આંખ હોય તેને મોટા ડોળાવાળો કહીએ છીએ. આંખમાં ગરમી થઇ હોય ત્યારે માંહે અગન બળે છે. કેટલાકોથી ઘણું ઉજરડું કે તડકો જોવાતો નથી; તેઓ અરધી આંખ મીચીને જોય છે, પણ તેમ વારંવાર કરવાથી આંખ બગડવાનો સંભવ છે.

આંખ અને રંગ (*Eye And Colour*)—તપાસ કરતાં માલમ પડયું છે, કે કેટલાંક માણસોની આંખે જુદા જુદા રંગો પારખી શકાતા નથી. એનું કારણ એ કે રોશણીનાં કીરણો તેમની આંખ ઉપર જેમ જોઇએ તેમ પડી શકતાં નથી. રોશણી ત્રણ મુખ્ય રંગની બનેલી છે. રાતો, બલુ અને પીળો.

આંખનો ડોળો (*The Eye-Ball*)—આંખના સફેદ ભાગની વચમાં જે ગોળ કાળો ભાગ છે તે વતી દરેક ચીજ દેખાય છે અને એને આંખનો ડોળો કહે છે. રોશણીનાં કીરણો એની ઉપર પડે છે અને તેના પડછાયાથી આપણે સરવે ચીજો જોઇ શકીએ છીએ.

આંખનો રંગ (*Colour Of Eye*)—બધાંઓને ખબર નહીં હશે, કે બચ્ચાંઓની આંખો હમેશાં બલુ હોય છે, અને થોડાં અઠવાડિયાં પછી તેમનો રંગ બદલાય છે, અને તેટલાં માટે બચ્ચાંઓને કવિઓ 'બલુ આંખવાળી અજાયબી' કહી ગયા છે. કેટલાંક માણસોની આંખ અરધી એક રંગની અને અરધી બીજા રંગની હોય છે. કાળી આંખો ઘણી ખરી ગરમ મુલકોમાં હોય છે. ઠંડા મુલકોમાં આંખનો રંગ ઉઘડતો હોય છે. કાળી આંખો વડે તડકો વધારે જોઇ શકાય છે.

આંખનાં પોપચાં (*The Eye Lids*)—આંખની ઉપર છાપરાં જેવું ઢાંકણુ છે જેને આંખનાં પોપચાં કહીએ છીએ. એ ઢાંકણાની કોરે બાલ હોય છે તેને પાંપણ કહીએ છીએ. પોપચાંની ઉપરની ચામડી સફાઇવાલી હોય છે પણ અંદરની બાજુ માંસવાલી રહે છે.

આંખમાં પાણી (*Tears*)—આંખમાં પાણી આવી જાય છે, તેમાં ખુદરતની અજાયબ ખુબી સમાયલી છે. પક્ષીઓ જેઓ હવામાં ને ધુળમાં ઉડે છે તેઓની આંખ ખુદરતી રીતે આંખમાંથી પાણી નીકળીને સાફ થાય છે. માણસની આંખમાંથી પાણી, જેને આંસુ કહીએ છીએ, તે નીકળે છે તેમાં પણ ખુદરતની અજાયબ કરામત છે. જો કાંઇ કાંકરો આંખમાં ગયો, કે આંખમાં કાંઇ ઉડ્યું, તો આંખમાંથી પાણી નીકળવા માંડે છે અને તેથી આંખને ઇજા થતી અટકે છે, અને જે કાંઇ આંખમાં ગયું હોય તે પીગળીને નીકળી જાય છે. ધુમાડાથી કે અતીશ્ય અજવાળું ગયાથી આંખમાંથી પાણી નીકળે છે તેથી પણ એજ ફાયદો છે. (જુવો—આંસુ.)

આંધળાઓની અવાજ પારખવાની શકિત (*Powerful Sense Of Hearing In The blind*) આંધળાઓ અવાજ કયાંથી આવ્યો, કઇ દીશાએથી આવ્યો, ઉપરથી કે નીચેથી, દૂરથી કે નજદીકથી અવાજ આવ્યો તે સઘળું કહી શકે છે. તેમના કાન એટલા સંપુર્ણ હોય છે, કે જુદાં જુદાં માણસોના સાદ પણ તેઓ પારખી શકે

છે; એટલુજ નહીં, પણ રસ્તે ચાલતાં માણસોનાં પગલાં ઉપરથી તેઓ કહી શકે છે, કે આ સીપાઇ છે કે મજુર છે કે ગ્રહસ્થ આદમી છે. અવાજ પારખવાની એવી હદબાહેરની શક્તી ફક્ત આંધળાઓનેજ હોય છે. દેખતાં માણસોના કાન પણ ઘણા તીક્ષણુ હોય છે, પણ આંધળાઓનાં જેવા તો નહીજ.

આંધળાંઓની લાગણશકિત–(*Sense Of Touch In The Blind*)—આંધળાઓની લાગણશકિત ઘણીજ તીક્ષણ રહે છે તેનું કારણ એમ જણાવવામાં આવ્યું છે કે તેમનું ચીત્ત ઘણું ઠેકાણે રહે છે, અને યાદદાસ્તશકતીનો તથા સરખામણી કરીને હાથથી તપાસવાનો ગુણ તેમનામાં વીશેષ રહે છે.

આંસુ (*Tears*)—આંખમાંથી પાણી પડે છે તેને આપણે આંસુ કહીએ છીએ. આંખના ડોળાની આજુબાજુ ગોળ ફરતી પાણીની પાર હોય છે. જ્યારે આપણે રડીએ કે ઘણું હસ્યે છીએ ત્યારે આંખ-માંથી પાણી પડે છે, પણ એમ નહી સમજવું કે ત્યારેજ પાણી નીકળે છે. પાણી આખો વખત આંખની આજુબાજુ ફરતું રહે છે. નાકની બાજુમાં આંખનો ખાડો છે તેમાંથી આંસુ નાકમાં પણ ઉતરે છે અને તેની સાબેતી તરીકે આપણે જાણ્યે છીએ કે ન્યારે માણસ રડે છે ત્યારે રૂમાલે આંખ તેમજ નાક બન્ને લુછવાં પડે છે. (જુવો–**આંખમાં પાણી.**)

આંસુમાં શું છે?–(*Composition Of Tears*)—આંખમાંથી આંસુ પડે છે તે આંસુમાં ફક્ત નીર્મળ પાણીજ છે એમ નહી સમજવું. મોટો ભાગ પાણી છે ખરૂં, પણ ઘણોજ થોડો ભાગ ખાર અને ચુનાનો પણ આંસુમાં રહે છે. તેટલાજ માટે આંસુને અસલના યુનાની લોકો 'ખારાં આંસુ" કહેતા હતા. આંસુ સુકાઇ ગયા પછી ખારના ડાઘ રહે છે તે તપાસવાથી આંસુની તપાસ થઇ શકશે.

આંસુ બચ્ચાંનાં–(*Tears Of Infants*)–છેક નાનાં બચ્ચાં હોય ત્યારે તેમની આંખમાં આંસુ આવતાં નથી. તેનું કારણ કે નાનાં બચ્ચાંની

આંખમાં આંસુનુ પાણી તૈયાર થતાં વખત લાગે છે. કોઇ બચ્ચાંને બે મહીના પછી આંસુ પડે છે અને કોઇ બચ્ચુ ચાર પાંચ મહીનાનું થાય ત્યારે આંસુ પડે છે.

કચરો-હવામાં (*Particles In Air*)—પ્રોફેસર ટીનડલે (*Professor Tyndall*) હવામાં ધુળ ઉડે છે તેથી માણસ જાતને કેવાં અને કેટલાં દુઃખો ઉત્તપન્ન થાય છે તે વીષે ભારે મેહનત કરીને માણસ જાતની સેવા બજાવી છે. કોલસા, માટી, રેતી, મેસની રજકણુ, લાકડાનો અતી બારીક કચરો, રૂ, ઉન, સણુ, વગેરેની નહી દેખાય તેવી રજકણો, તેમજ માણસ અને જાનવરોના શરીર ઉપરનો મેલ, અને માણસ અને જાનવરના બાલ, એ અને એ વતરોગે તહરેવાર ચીજો, હવામાં ઉડતી રહે છે, તે દમ વાટે માણસનાં ફેફસાંમાં જાય છે. કોલસાની રજકણુ ફેફસાંમાં ચોંટી બેસવાથી દમ લેવાનું કાર્ય ફેફસાં બરાબર બજાવી શકતાં નથી, અને તેમાંથી એક જાતનો ખહી લાગુ પડે છે અને આખરે બીચારાં કેટલાંકો કોલસાની રજકણોને લીધે મરણુ પામ્યાં છે. કરવતી તેમજ બીજાં હથીઆર ઘસતી વેળા જે રજકણો હવામાં ઉડે છે તેથી પણ એક જાતનો ખહી ઉત્તપન્ન થાય છે. એજ કારણને લીધે કુંભારોમાં ચોકકસ જાતનું ફેફસાંનું દુઃખ થાય છે, જે હાંફણુને મળતું આવે છે. મીલોમાં કામ કરતાં માણસોને રૂ, ઉન અને સણુ દમમાં જવાથી તેમને પણ ગળાંનાં અને ફેફસાંનાં દરદો લાગુ પડે છે.

એ સઘળાં દુઃખો હવામાં કચરો ઉડવાથી થાય છે; માટે દરેક ધંધાદારીએ એવા હવા માંહેલા કચરાથી સંભાળવું ઘટે છે.

કદ-માણસનું (*Human Stature*)—માણસના શરીરનાં કદ જુદાં જુદાં હોય છે. યુરોપની મધ્યમસરની રૂતુમાં માણસનું કદ સાડાચાર ૫ુટથી ૭ ૫ુટ ઉંચાઇનાં હોય છે. ૭ ૫ુટની ઉપર થોડાં ઈચનાં માણસો પણ યુરોપમાં ઘણાં મળી આવે છે. દુન્યામાં કેટલાક અસાધારણુ ઉંચાઇનાં માણસોના દાખલા નોંધાયલા છે. સાત, આંઠ, અને વળી નવ ૫ુટ ઉંચાં

માણસો પણ થઇ ગયા છે અસલના લોકો વાસ્તે કહે છે કે તેઓ દસ ફુટ ઉંચા અને વધતામા વધતા અઢાર ફુટ ઉંચા થતા હતા અસલના લોકોના હાડકા ખોદી કાહડવામા આવ્યા છે તે ઉપરથી તેનો પુરાવો મળે છે કેટલાકો એ ઉપરથી એમ ધારે છે કે માણસનુ કદ દુન્યાની શરૂઆત થઇ ત્યારે મોટુ હતુ અને તે ધીમુ અને નહી માલમ પડે તેમ જમાનાઓ પછી ઓછુ થતુ ચાલે છે રાક્ષસો વીષે આપણે ઘણીવાર વાચ્યે છીએ અને તેઓ પોતાના મોટા કદને માટેજ રાક્ષસોમા ગણાતા હતા અસલના પારસીઓના ઇરાની બાપદાદાઓ વીષે આપણે દંતકથાઓમા વાચ્યે છીએ કે તેઓ મોટા રાક્ષસી કદ ધરાવતા હતા રૂસ્તમ પહેલવાન વીષે વાચ્યે છીએ કે તે અસાધારણ કદ ધરાવતો હતો અને અસાધારણ વજન ઉચકતો હતો હાલ તુરત તો સાત ફુટ, અને ઘણુ થાય તે કોઇક અસાધારણ ઉંચો હોય તો આઠ ફુટથી ઉંચો માણસ ધરતીની સપાટી ઉપર નથી સાધારણ કદના માણસોજ તનદરોસ્તી ભોગવી શકે છે અસાધારણ ઉંચાઇના માણસો, અને વામટાર લોકો ઘણાખરા દુખી અને દુબળા હોય છે જેમ રાક્ષસો ઉંચા હોય છે તેમ વહેતીઆ માણસો સાધારણ માણસો કરતાં ઠીગણા હોય છે રાક્ષસોનુ ભેજુ તેમના શરીરના પ્રમાણમાં લેતા બહુ નાનુ હોય છે, અને વહેતીઆનુ ભેજુ મોટુ હોય છે

કંદમુળ (*Esculent Roots*)—જે વનસ્પતી જમીનમા ઉગે છે તેને કંદમુળ કહે છે સુરણ, રતાળુ, શકરીઆ કંદ, પટેટા (બટાટા), એ સર્વ ભોયમા થાય છે તેને બાફીને કે તળીને ખાધા હોય તો બહુ સ્વાદ લાગે છે વળી એ ગુણકારી છે

કપડાં પેહરવાનાં (*Clothes*)—કપડા એવા સીવાડવા કે જેથી અંગના કોઇ પણ ભાગને અગવડ કે અડચણ નડે નહી, અને હાથપગ સહેલાઇથી ઉંચે નીચે થાય, અને દમ બરાબર છુટથી લઇ શકાય અંગ ઉપર ભાર પડે એવા ભારી કપડા પહેરવા નહી

કપડાં પેહરવાના કાયદા (*Rules For Clothes*)—કપડા પેહરવા માટે મુખ્ય કાયદાઓ નીચલા સમજવા – (૧) કપડુ પોચુ લેવુ,

કપડું કડક હોય છે તો શરીરના અવયવોને કામ કરતાં અડચણ નડે છે. (૨) કપડું એવું સીવાડવું કે પેહરવાથી શરીરમાં લોહી ફરવાને કાંઇ અડચણ થાય નહીં (૩) અંગને જેટલી ગરમી જોઇએ તેટલાંજ ગરમ કપડાં પેહરવાં, તેથી વધારે ગરમ પેહરવું નહી. (૪) મુખ્ય કરીને ચામડી ઉપરનું પેહલું પેહરણ વારંવાર ધોઇ શકાય તેવું લેવું. (૫) દરેક માણસે પોતાની ઉમર અને શરીરની તાકાત પ્રમાણે કપડાં પેહરવા.

કપડાં પહેરવાની ફિલસુફી (*Philosophy Of Clothes*)—સખ્ત ઠંડી અને તોફાની પવનની સામે માણસ ટકી શકે છે તે વસ્ત્ર પહેરવાથી. કપડાં પહેરવાની મૂખ્ય મતલબ રૂતુની અસરથી બચાવ કરવા માટે છે, અને તેટલા માટે જુદા જુદા દેશમાં વસ્ત્ર પહેરવાની જુદી જુદી રસમ છે. કોઇ દેશમાં ગોદડાં જેવા જાડા રૂવાંટીવાળા દગલા પહેરવામાં આવે છે, જ્યારે કોઇ દેશમાં ફક્ત લંગોટી બાધીને આંખુ અંગ ઉઘાડું રાખવામાં આવે છે. પોશાકની ઉત્તપત્તી અને તેમાં થતા ચાલુ સુધારા વધારા અને ફેરફારમાં ઘણું શીખવાનું મળે છે.

પોશાકની ફિલસુફી સમજવા માટે આપણને યાદ રાખવું જોઇએ કે મનુષ્ય માત્રનું શરીર બાહેરની હવામાં અનેક રીતે પોતાની ગરમી ખોહવા માંડે છે. તે ગરમી સાચવી રાખવા માટે વસ્ત્રની જરૂર છે. એક જણે કહ્યું છે અને તે બરાબર છે કે ફક્ત મૂરખાઓ અને ભીખારીઓજ સરદીથી પીડાય છે. ભીખારીઓ પાસે વસ્ત્ર મેળવવા પૈસા હોતા નથી અને મૂરખાંઓ વસ્ત્રનો રૂડો ઉપયોગ કરી શકતાં નથી.

કપડાં કેટલાં જાડાં પેહેરવાં તેનો કાયદો નથી. કારણ કે દરેકની તબીયત એકસરખી હોતી નથી. નબળા માણસો ઠંડી સહન કરી શકે નથી તેમને જાડા ગરમ કપડાં પેહેરવાની જરૂર છે, પણ જેઓ [illegible] હોય ને ઠંડી ખમી શકતાં હોય ને તેમને ઠંડીની અસર [illegible] નહીં હોય તો તેઓને પોતાને માફક [illegible] કપડાંજ પેહેરવાં

મણુ કરી શકાય છે જેઓના માબાપથી નબળી છાતી ઓધે ઉતરી હોય તેઓએ પોતાની તબીયત સાચવવા ગરમ કપડાજ પેહેરવા

ગરમીના દીવસમા પસીનો પડે તે સુકવવો નહી ભીજાયલા કપડા ઝાઝીવાર દીલમા રાખવા નહી, અને પસીનો પડીને કપડા ભીજાયલાં હોય તે ઉપર પવન ખાવો નહી

યાદ રાખવુ કે જેમ એક માણુસને થોડી મેહેનત હોય ને તેનો ધંધો બેસી રહેવાનો હોય અને જેમ તેને ઓછી કસરત થતી હોય તેમ તેને ગરમ કપડા પેહેરવા જોઇએ

કેટલાક માબાપો પોતાના છોકરાને ખડતલ બનાવવાના હેતુથી તેમને ઠંડી અને સરદીમા ઉઘાડા ફેરવે છે, પણ તેઓની તેમા ભૂલ છે એમ તેઓ કદી ખડતલ થશે નહી એ નક્કી માનવુ ખડતલ બનાવવાનો એકજ રસ્તો છે તે એ કે, તેમની ઉમર અને તેમના શરિરના બાંધાને લાયકની તેઓ પાસે ચાલુ કસરત કરાવવી

ઠંડીના દિવસમા અંગ કસવુ તેમા ઘણો ફાયદો છે, અને દરેક જુવાનીઆએ ઠંડીના દીવસમા ચાલહાલ વધારે રાખવી

એકજ રૂતુમા ઘડીમા ગરમ કપડા પેહરવા ને ઘડીમા હલકા કપડા પેહરવા આલ્હાદકારક નથી એક રૂતુમા એકસરખા જાડા અથવા ગરમ કપડા પેહરવા જોઇએ

લોકો એક મોટી ભૂલ કરે છે ઠંડીના દિવસમા ગરમ પેટી ચામડી ઉપર પેહરે છે અને ગરમીમા ગરમ પેટી કાહડી નાખે છે, એના જેવી બીજી ગંભીર ભૂલ કોઇ નથી ગરમીના દીવસમા સળેકમ અને સરદી વધારે થાય છે, કારણ કે પસીના ઉપર પવન લાગે છે, માટે ગરમીના દિવસમા અંદરનુ ગરમ પેહરણુ ચાલુ રાખવુ

બુઢાપણમા શરીર માહે ગરમી ઓછી રહે છે તેમજ તાકાત ઓછી રહે છે તેને લીધે કપડા ગરમ પેહરવા, પણ તે માફક આવે તેવા પેહરવા, નહી તો વળી ઘડપણમા અતી જાડાં કપડા બોજાસમાન થઇ પડે છે

જુદા જુદા દેશને માટે કપડાં પેહરવાના કાયદા જુદા જુદા હોવા જોઇએ.

કપડાં પેહરી સુવાનાં (*Night Clothes*)—રાતે પેહરી સુવાના કપડાં જુદાં રાખવાં ઠીક થઇ પડે છે. રાતે ટાઇટ કપડાં પેહરીને સુવું નહી. ઘણાઓ મોજાં પેહરવાની ટેવ ખરાબ ગણે છે. કૉલર આગલથી, છાતી આગલથી, અને પેટ ઉપરથી પેહરી સુવાના કપડાં ઢીલાં હોવાં જોઇએ. ટાઇટ નાડું બાંધીને સુવું અથવા ટાઇટ ધોતીઉં બાંધવું એ પાચણ શક્તીને બગાડે છે અને લોહીનો ફેરાવો અટકાવે છે.

કપડાં બદલવાં (*Changing Clothes*) સુઘડ માણસો જાણે છે કે થોડે થોડે દીવસે કપડાં બદલવાં જોઇએ, પણ જેઓ સુઘડ નહી હોય તેમને જણાવવું અગત્યનું છે કે ઘણા દીવસ એકને એક કપડું પેહરી રાખવાથી અંગ ગંદુ રહે છે એટલુંજ નહી પણ તેથી તનદરોસ્તી બગડે છે અને સુખચેન ઓછું મળે છે.

કપડાં-ભીનાં (*Wet clothes*)—પહેરવાનાં કપડાંમાં ભીનાસ રહેવો નહીં જોઇએ. ભીનાં કપડાં પહેરવાથી શરીરને નુકશાન છે, અને શરીરની ગરમી ઓછી થાય છે. આજારી, નબળાં, અને બુઢાં માણસોએ હમેશાં પોતાનાં કપડાં વારંવાર વા ખાતાં નાખવાં અને કપડાંને હવા ખવાડીને અને સુકવીને પહેરવાં, આ બાબત ઉપર ધ્યાન આપ્યાથી ફાયદો હાંસલ થાય છે.

કપડાં-હલકાં-ગરમીમાં (*Light Clothes In Summer*)—ગરમીમાં હલકાં કપડાં પહેરવાં. બનતાં સુધી સફેદ કપડાં પહેરવાં, કારણ કે કાળાં અને બીજા રંગના કપડાં સુરજનો તાપ વધારે ચુસે છે અને તેથી તે પહેરનાર ઉપર પણ તેની અસર થાય છે. એક કાયદો ધ્યાનમાં રાખવો. જ્યારે શરીરમાં ગરમી હોય ત્યારે બાહેરની ગરમીની જરૂર નથી, તે વખતે સફેદ કપડું પેહેરવું. જ્યારે શરીરને ગરમી જોઇની હુ. ને બાહેરની ગરમીની તે વેળા જરૂર હોય ત્યારે કાળું અથવા

કપડ પહેરવુ સફેદ કપડુ બાહેરની ગરમીને દૂર રાખે છે, અને કાળુ કપડુ બાહેરની ગરમીને અદર ખેચે છે

કબજીઆત-કોહાની (*Costiveness*) બેસીને કામ કરનારાઓની એક સાધારણ ફરીયાદ હોય છે કે તેમનો કોઠો કબજ રહે છે ખુદરતનો કાયદો છે કે શરીરને મેહનત મળે તોજ ખાધેલુ પાચણ થાય અને હોજરી પોતાનુ કામ નીયમીત કરે બેસી રહેવાથી હોજરી પોતાનુ કામ બગબર કરી શકતી નથી અને તેથી તેની તાકાત ઘટીને તેમાથી વ્યર્થ પદાર્થ બાહેર નીયમસર આવતો નથી, અથવા બીજા બોલોમા બોલીએ તો બેમી ગ્રહેનાગઓનો ઝાડો બહુ અનીયમીત રહે છે

કબુતર (*Pigeon*)—ઘણાઓ કબુતર ખાય છે એનુ ગોસ્ત બહુજ ગરમ છે અને શરીરમા ગરમી આપવા માટે ડાકટરો કબુતર ખવાડે છે કબુતર ઘણી જાતના આવે છે અને બધી જાતના કબુતર ખવાય છે એનુ ગોસ્ત એટલુ ગરમ છે કે જો ચામડી ઉપર બાધ્યુ હોય તો ફોલ્લા ઉઠે લકવા ઉપર કબુતરનો સેરવો પીવાડે છે

કરચલાં (*Crabs*)—એ ખાવામા ઘણા ભારી છે એમ કેટલાકોનુ કહેવુ છે, પણ એ સ્વાદમા ઘણા સરસ છે, અને એને બરાબર પકાવતા આવડવુ જોઇએ મરી, સરકો, વગેરે સાથે વાપરવાથી લોકો ધારે છે તેટલુ એ નુકસાન કરતા નથી, પણ દરેક જણે પોતાને માફક આવે એટલા થોડાજ ખાવા એમ ચાપતી ભલામણ કરવામા ખોટુ નથી

કરમ (*Tape worm*)—માણસના પેટમા લાંબો દોરા જેવો કીડો થાય છે તેને કરમ કહીએ છીએ જેના પેટમા કરમ થાય તેને ઘણુ ગભીર પ્રકારનુ દુખ થાય છે અને તેમાથી કેટલાક જણના મરણ પણ નીપજયા છે એ કરમ કેમ થાય છે તેની સમજણ લાબી છે પણ ટુકમા કહેવુ બસ છે કે માણસના પેટમા કરમ પાકતા નથી બાહેરની વસ્તુમા, મૂખ્ય કરીને, ગોસ્ત બરાબર પકાવવામા નહી આવે, તો તેમા રહેલા નાના કીડા માણસના પેટમા વધીને મોટા લાબા થાય છે વળી

સાલીદ, મુળાના પાંનરાં, કાકરી, અને બીજી તાજી તરકારીમાં કીડા હોય છે તે જો બરાબર ધોયા નહી હોય તો તેમાંના કીડા માણુસના પેટમાં જાય છે ને તે માણુસના પેટમાં ઉછરીને બહુ લાંબા થાય છે. કરંમ છાતી ઉપર આવે અથવા મગજે ચઢે તો ગંભીર પરીણામ નીપજે છે.

કરી (*Curry*)–હિંદુસ્તાનમાં ચાવલ સાથે 'કરી' ખાવામાં આવે છે. એ 'કરી'નો મસાલો 'કરી પાઉડર' તરીકે ઓળખાય છે. નબળી અને સુસ્ત હોજરીને મસાલાની થોડી 'કરી' ખાવાથી સુસ્તી દુર થાય છે, તેમંજ લોહીનો ફેલાવો વધારે થાય છે અને પાચણુશક્તી વધે છે. અલબતાં અતી તીખી 'કરી' ખાવાની ભલામણુ કરવામાં આવતી નથી, પણુ ચાવલ સાથે થોડી માફકસર તીખી કરી ખાવાથી ફાયદો છે. ગોસ્ત, માછલી, મરઘી અને સસલાંની કરી બનાવવામાં આવે છે. કરીના મસાલામાં મુખ્ય વાણાં હળદ, મરી, ધાણા, મરચાં, જીરૂ, એલચી, સુંઠ, તજ, લવંગ, વગેરે હોય છે.

કરીપહરેજી (*Diet For The Sick*)—ખાવાપીવામાં ડાકટરો કરીપહરેજી કરવા ફરમાવે છે. ફલાણું ખાતા ના, ફલાણુ ખાજો, વગેરે બાબદ ઉપર કેટલાક ડાકટરો બહુજ ચોકસ રહે છે, પણુ કેટલાક ડાકટરો એવા છે કે જેઓ દરદી પાસે ઝાઝી કરીપહરેજી કરાવતા નથી. 'સર રીચર્ડ જેબ' નામના એક ડાકટરને તેના ઘહરાકે હમેશનો પેલો સવાલ પુછયો, "સાહેબ, હું શું ખાવું?" તે સવાલનો જવાબ 'સર જેબે' આપ્યો તે ધ્યાન પુગાડવા જોગ છે. તેણે જવાબ દીધો, "મારી સુચના ઘણી સહેલી છે. તવાડો, ચીપીઓ, ચમચો, એ ખાતા ના, કારણુ કે તે તમને જરપત થશે નહી, પણુ બાકીનું બીજું બધું ખાજો". આ જવાબ નવાઇ જેવો લાગશે પણુ તે ઉપરથી સર જેબનું કહેવું સમજી શકાય છે. દરદીઓને ઝાઝી કરીપહરેજી કરાવવાની તરફેણુમાં તે નહીજ હોવો જોઇએ એમ ખુલ્લું માલમ પડે છે. તોપણુ એવા મતના ડાકટરો ઘણી થોડી સંખ્યામાં છે. મોટો ભાગ દરદીઓને ખાટું, તીખું, વગેરે નહી ખવાય

એવુ ખાવાની મના કરે છે, અને જે મેાટેા ભાગ કહે તે ખરૂ હેાવુ જ જોઇએ

કલેજુ (*Liver*)—માણસનુ કલેજુ ભુગ ગતા ગગતુ હેાય છે, અને એક તનદરેાસ્ત માણસનુ કલેજુ નજદીક ચાર રતલ વજનનુ થાય છે કલેજુ પેટના ઉપલા ભાગમા જમણી બાજુએ આવેલુ છે અને એ બે લેાચામા (*lobes*) વહેચાયનુ છે કલેજાનેા ઉપલેા ભાગ સહેજ ગેાળ જેવેા દીસે છે અને નીચલેા ભાગ પેાકળ હેાય છે જમણી બાજુનેા લેાચેા જાડેા હેાય છે અને ડાબી બાજુનેા પાતળેા અને હેાજરી સાથે પથરાયલેા હેાય છે કેટલાક જણનુ કલેજુ મેાટુ થાય છે ચેાક્સ દુખમા કેટલીક વખત કલેજુ સખત બને છે અને કેટલીકવાર પેાચુ થાય છે કેટલાક કેસમા કલેજુ વજનમા વધીને દસથી વીસ રતલનુ થાય છે કલેજામા પીત્તનેા રસ (*bile*) એકઠેા થાય છે અને એ પીત્ત ખેારાક પાચણ થવાની ક્રીયામા અગત્યનેા ભાગ બજાવે છે, અને તેથી કલેજુ એ શરીરનેા અગત્યનેા ભાગ છે અને તેટલા માટે જેમ બને તેમ કલેજાને સભાળવુ ઘટે છે

કલેજુ અને દારૂ (*Liver And Liquor*)—ઘણેા દારૂ પીનારાઓનુ કલેજુ આસ્તે આસ્તે ખવાતુ જાય છે અને તે નાનુ અને નાનુ થઇને આગળ કરતા કઠણ થતુ જાય છે

કલેારીન ગૅસ (*Chlorine Gas*)—ઘરના ઓરડાઓની ખરાબ હવા સાફ કરવા માટે ઘણી જાતની દવાઓ છાટવામા આવે છે તેના કરતા કલેારીન ગૅસ સૈાથી સરસ ઉપાય છે એ ગૅસ ઓરડામા એની ઝડપથી ખુણે ખાંચાએ ફેલાય છે કે સઘળી ખરાબ હવાનેા તુરત નાશ થાય છે કલેારીન ગૅસ મેળવવાનેા એક સહેલેા ઉપાય છે બજારમા 'કલેારાઇડ ઓફ લાઇમ' નામની દવા મળે છે, જે કપડા ધેાનારાઓ વાપરે છે તે દવા પાણીમા નાખીને કાચની રકાબીમા થેાડુ થેાડુ પાણી ઉચે અભરાઇ ઉપર મુકવુ તે પાણીમાથી કુદરતી રીતે 'કલેારીન ગૅસ'

પછી ચાર પાંચ કલાક થઇ જાય પછી કસરતશાળામાં કે રમવા જવું. એ સબબને લીધે સૈાથી સરસ વખત બપોરના ચાર પાંચ વાગેનો છે. પાછો જમવાનો વખત થાય અને પેટમાં ભુખ લાગી હોય ત્યારે કસરત કરવા મંડવું નહી, એથી ઉલટું જોર ઘટશે. કસરત કર્યા પછી થેાડીક આશાયશ લીધા વગર જમવા બેસવું નહી. જમવા અગાઉ કે જમ્યા પછી સેહેજસાજ ચાલ હાલ થાય તેનું કાંઇ નહી, પણ ભારે કસરત કરવી નહી, તેમજ બોજો ઉપાડવો નહી. આપણે જાણતા હોઇએ કે જમવા પછી ભારે કામ છે તો અરધી ભુખે ખાવું ને દાબી-દાબીને બીલકુલ ખાવુ નહી, જેથી કામ સહેલાઇથી અને નુકશાન વગર કરવાનું બને.

કસરત કેટલી જોઇએ? (*Right Amount Of Exercise*)–સવાલ કરવામાં આવે છે, કે કસરત પુરતી તે કેટલી અને ઓછી તે કેટલી? એ સવાલ અગત્યનો છે, કારણ કે ઓછી કસરતથી શરીર ખીલતું નથી. માણસ માણસના બાંધામાં ફેર છે તેથી સર્વેને માટે એક નીયમ બાંધી શકાય નહી.

આખે દાહાડો બહાર ખુલ્લી હવામાં અને કામકાજમાં નીકળે તો તેથી શરીરને જોઇતી કસરત મળે છે. એવી રીતે દહાડો ગુજારનારને વધુ કસરતની જરૂર નથી.

૧૫૦ રતલનો વજનનાં તનદરોસ્ત માણસે સીધા રસ્તાપર સાડા આઠ માઇલ ચાલવાની કસરત લેવી બસ છે. એ સાડા આઠ માઇલમાંથી ઘરમાં ચાલહાલ કરવાનું બાદ કરવું જોઇએ. આખા દહાડામાં ઘરમાં ચાલહાલ કરવાનું જો અઢી માઇલ ગણીએ તો બાકી ૭ માઇલ ખુલ્લી હવામાં દરેક માણસે ચાલવાની કસરત (*walk*) લેવી જોઇએ.

ઓરતોને ત્રણ ચાર માઇલ ચાલવાની કસરત બસ છે.

અભ્યાસીઓએ, જેઓને ચૈાદથી સોળ કલાક અભ્યાસ કરવો પડે છે, તેઓ જો તેમાંથી બે કલાક ક્રીકેટ રમે, અથવા તરવા જાય, અથવા

કસરતશાળામાં અંગ કસે, તો તેઓ સહેલાઇથી જેટલો અભ્યાસ કરી શકે તેટલો અભ્યાસ વગર કસરત કરનાર કરી શકશે નહીં.

દરેક માણસ પોતે પોતાના અનુભવ ઉપરથી કહી શકશે, કે આટલી કસરત મને બસ છે. અતી ઘણી કસરતથી જોર વધવાને બદલે થાક ચઢે છે, ને જોર ઘટે છે.

વળી કસરત દર ચોવીસ કલાકમા એક વખત થવી જોઇએ. ચાર પાચ દહાડે કસરત કરવી તેમા ફાયદો નહીં કહેવાય.

આપણાં શરીરને મહેનત મળે છે તેનો ખ્યાલ નીચલી અજમાયશ ઉપરથી મળશેઃ—

ભાગમાં કસરતશાળા સ્થાપેલી નહીં જોઇએ. નીશાળો પણ શહેરના ગીચ ભાગથી દૂર ખુલ્લી જગામાં બાંધવી જોઇએ, જેથી ત્યાં જે અંગબળની તાલીમ આપવામાં આવે તે સારી હવામાં આપવાની બની શકે.

કસરત ચાલવાની, જુવો, **ચાલવાની કસરત.**

કસરત બાળકો માટે, જુવો, **બાળકની કસરત.**

કસરત બુઢાંઓ માટે (*Exercise For The Aged*)—બુઢાંઓને માટે પણ કસરતની જરૂર છે, નહીંતો તેમની ચામડી અને અંદરના અવયવો બરાબર પોતાનું કામ કરી શકતાં નથી, અને જો તેમનાં શરીરને મહેનત નહી મળે અને તેમનું લોહી ફરતું નહી રહે તો તેઓની તનદરોસ્તીમાં બગાડો થાય છે. બુઢાંઓને સખત કસરત કરવાની જરૂર નથી. બુઢાપણમાં સખત કસરતથી ઉલટું નુકસાન થાય છે. બુઢાંઓનું લોહી ફરતું રહે એટલી નરમ પ્રકારની હીલચાલ બસ છે. બુઢાંઓ માટે સઉથી સરસ ચાલવાની કસરત છે. તેમજ ગાડી હાંકવાની કસરત પણ તેમને માટે ઠીક છે. જે બુઢાઓ ઘોડેસ્વારી કરી શકતા હોય તેઓને એ કસરત પણ સારી છે. કોઇબી રીતે હલકી કસરત તેઓને કરવી જોઇએ. જેથી થાક ચઢે એવી કસરતથી બુઢાંઓએ દૂર રહેવું.

કસરત-મધ્યમસર (*Moderate Exercise*)—કસરતમાં મધ્યમતાનો નીયમ જાળવવાની ઘણી અગત્યતા છે. મધ્યમ કસરત કરવાથી શરીરના સ્નાયુઓ ખીલે છે, હાડકાં મજબુત થાય છે અને શરીર સંગીન બને છે; પણ જો કસરત જોઇએ તે કરતાં વધારે વાર કરવામાં આવે તો તેથી ઉલટી માઠી અસર થાય છે અને શરીર અને સ્નાયુઓ ખીલવાને બદલે નબળાં અને દુબળાં થાય છે. થાક લાગવા માંડે કે કસરત બંધ કરવી.

કસરત-પુખ્ત વયે (*Exercise For Adults.*)—કસરતના નીયમો પ્રમાણે જો કસરત નહી કરવામાં આવે, તોપણ દરેક માણસે એવી રીતે મહેનત કરવી જોઇએ કે જેથી શરીરના દરેક ભાગને ગતી મળે અને શરીરના દરેક ભાગને ફાયદો થાય. કુદવાથી, ચાલવાથી, દોડવાથી

પગ અને પેટનાં ભાગોને કસરત મળે છે; પણ તેથી હાથ અને ખભાં તરફના ભાગોને જોઇએ એટલી કસરત મળતી નથી. હલ્લેસાં મારવાથી, મુક્કીબાજી રમવાથી, પટા ખેલવાથી શરીરના ઉપલા ભાગને કસરત મળે છે. તરવાથી, ઘોડેસ્વારીથી, શરીરના બધા ભાગને થોડી ગણી કસરત મળે છે. પુખ્ત વયનાં માણસોને મનમાનતી કસરતની જરૂર છે.

કસરત ફેફસાંને–જુવો, **ફેફસાંને કસરત.**

કસરત–સખ્ત (*Severe Exercise*)—શરીરના ભાગો ખેંચાવાથી હૃદયમાં લોહી જોશમાં ફરે છે અને હૃદયના ધબકારાની સંખ્યામાં અને અવાજમાં વધારો થાય છે. હૃદયના ધબકારા એક મીનીટમાં સીતેર થવા જોઇએ, અને એટલા સાધારણ સ્થીતીમાં હોય છે, પણ મેહેનત કીધાથી અને થાક લાગવાથી નેવું, સો અથવા કોઇવાર એકસો વીસ ધબકારા પણ થાય છે; પણ કસરત કીધા પછી આશાયશ લીધી હોય તો ધબકારાની સંખ્યા પાછી ઓછી થવા માંડે છે, અને જો કસરત ઘણો લાંબો વખત કીધી હોય અને ભારે મેહેનત થઇ હોય તો દર મીનીટે ધબકારા ઓછા થઇને છેક પચાસની સંખ્યાપર જાય છે. ઉંચા દાદરો ચઢતાં કે ચઢાણવાળી ટેકરી ઉપર ચઢતાં થાક લાગે છે ત્યારે પણ એમજ થાય છે. નબળાં માણસો અનીઘણી મહેનત કરે તો તેમના હૃદય એકદમ ફાટી જવાનો સંભવ રહે છે. અનીઘણી મહેનતથી હૃદયમાં ચાલુ અસાધારણ ધબકારાનું દુઃખ દાખલ થાય છે. મૂખ્ય કરીને એવું દુઃખ દાદરો અને ટેકરીઓ ઉપર ચઢતાં થાય છે. ભારે મહેનતને લીધે લોહીના ઘણા ફરવાથી પસીનો છુટે છે. કસરત કરતાં કરતાં અંગને પવનની સરદી લાગતી નથી, પણ જેવી કસરત બંધ કરવામાં આવે કે અંગને ગરમ રાખવાના ઉપાય લેવા જોઇએ. એ માટે ફલાનેલનાં કપડાંની ભલામણ થઇ શકે છે.

કળી ચુનો (*Quicklime*)—કળી ચુનો હવાને સાફ કરે છે એનામાં ખરાબ ગૅસ ચુસી લેવાની શકતી છે, અને તેથી ગટરોમાં કોહી ગયલી અને વાસ મારતી ચીજો ઉપર અને સરદીવાળી જગામાં સુકો

કળી ચુનો છાંટવાથી ફાયદો થાય છે. પારસી અને હીંદુઓનાં ઘરોમાં એ ચુનાથી ચોક પુરવામાં આવે છે, તે કેટલાકો ફક્ત શોખને ખાતર સમજે છે; પણ એમાં તનદરોસ્તીનો કાનુન સમાયલો છે. ઘરના ઉંબરો ઉપર ચોક પુરવાથી દરવાજામાંથી ખરાબ હવા ઓરડામાં આવી શકતી નથી.

કાકડી (*Cucumber*)—કાકડી ખુલ્લી હવામા ઉગાડેલી હોય તેના કરતાં કાચના છાયા હેઠળ ઉગાડી હોય તો તે વધારે ખાંવા લાયક અને વધારે રસવાળી હોય છે. કાકડીની છાલ સહેલાઇથી જરપત થતી નથી. કાકડીનો ગર તપાસતાં ૧૦૦ ભાગ કાકડીએ ૯૬ ભાગ પાણી હોય છે બાકીના ચાર ભાગમાં પણ શરીરને ફાયદાકારક તત્વ એમાં કાંઇ નથી. કાકડી ખાધી અને નહી ખાધી સરખી છે. કેટલાંક નબળાં માણસને કાકડી તદન નુકશાનકારક છે. તેઓ થોડી ખાય તેમ સારૂં, અને નહીજ ખાય તો વધારે સારૂં.

કાચબા (*Frogs*)—કાચબાનું માંસ કેટલાકો ખાય છે. પગનો માંસ વાળો ભાગ ઘણાઓ પસંદ કરે છે. ફ્રેંચ લોકોને એ માંસ ખાવાનો શોખ હોય છે અને જેઓ એ ખાય છે તેઓ કહે છે, કે મરઘીનાં પીળાંનાં માંસને એ મળતું આવે છે.

કાંદો(*Onion*)—કાંદામાં શરીરને ફાયદો કરવાનો ગુણ છે. કેટલાકો કોઇબી કંદમુળ કરતાં કાંદાને વધારે ઉપયોગી ગણે છે. કાચો કાંદો નબળી હોજરીને માફક આવતો નથી. સરદીની દેહવાળાં અને બલગમની છાતી વાળાંઓએ કાંદો ખાવો સારો છે. કોઇબી દેશમાં કાંદો સૌથી વધારે ખપે છે. સ્પેન અને પોર્ટુગલ દેશમાં કાંદો પુષ્કળ પાકે છે અને ત્યાં લોકોનો કાંદા ઉપર ઘણો આધાર છે. ત્યાંથી કાંદો બીજે દેશ પુષ્કળ જાય છે. ઘંઉમાં 'ગ્લુટન' (*gluten.*) નામનો પુષ્ટીકારક પદાર્થ છે. એ પદાર્થ કાંદામાં પણ સેંકડે ૨૫ થી ૩૦ ટકા રહે છે, અને તેથી વાલવટાણા અને ચણાના જેટલો કાંદો શકતીવાલો છે. સ્પેન દેશનો વતની બેઠોબેઠો પાંઉ સાથે કાંદો કરડતો જાય છે તે કાંઇ શોખને માટે નહી, પણ પોતાનું પેટ

ભરવાને માટે ખાય છે. જેમ વેલાતમાં પનીર (*cheese*) શકતીવાળું ગણાય છે તેમ સ્પેનમાં કાંદા ખવાય છે. કાંદા અસલ હીંદુસ્તાનથી પેહેલાં મીસર દેશમાં, અને મીસર દેશથી યુરોપ લઇ જવામાં આવ્યો હતો. ગરમ દેશનો કાંદો વધારે મીઠાસપર રહે છે. સ્પેનના કાંદા ઘણા ખાવા લાયક છે.

કાંદા અને ઉંઘ (*Onion And Sleep*)—જેઓને ઉંઘ નહી આવતી હોય, તેઓએ સુતી વખતે એક બે કાંદા ખાવા. જેને માફક આવે તેને એથી ઉંઘ જરૂર આવશે.

કાન (*Ear*)—સાંભળવાની ઇંદ્રી તે કાન. જે ભાગ વડે સાંભળીએ છીએ તે અંદરથી આવેલો છે અને તે ઘણા કઠણ હાડકાંમાં ઢંકાવલો છે. કાન અને કાનના જુદા જુદા ભાગોનો અભ્યાસ મુશકેલ છે. કોઇપણ અણીવાળી ચીજથી કાનને કોતરવો નહીં. કાનમાં મેળ થયો હોય તો ગરમ પાણીની પીચકારી મારી સાફ કરવો, પણ હરગેજ કાન કોતરણીનો ઉપયોગ કરવો નહી. રસ્તે રસ્તે કાન કોતરનારા ફરે છે તેઓની સાથે કશો વહેવાર રાખવો નહી. કાન કોતરવાથી ગંભીર પરીણામ નીપજે છે.

કાનની પરિક્ષા (*Physiognomy Of Ear*)—કાન શરીરના પ્રમાણમાં હોવો જોઇએ. ઘણા મોટા અને ઘણા નાના કાન જાનવરોના હોય છે. જે માણસને મોટા કાન હોય તેનું માથું ઘણું ખરૂં મોટું હોય છે અને તે બુબખ નીકળે છે, તેનામાં બુદ્ધિબળ ઓછું હોય છે અને તેનો સ્વભાવ બહુ બીકણ રહે છે. જે માણસના નાના કાન હોય તે હીમતવાન હોવો જોઇએ. વાઘ, સીંહ અને માંસહારી પ્રાણીઓના કાન નાના રહે છે. ઉભા નીકળી આવેલા કાનવાળાની સાંભળવાની શકતી વધારે ખીલેલી હોય છે ને તેનામાં ગાયણ કળાની બક્ષેશ ઉતરે છે અને તેની યાદદાસ્ત શકની પણ પ્રબળ હોય છે. જે લોકના કાન ગરદનને વળગી ગયલા હોય તેઓ બેદરકાર, હલકા મગજના અને હીમતવાન હોય છે. સુધરેલાં મુલકોમાં નાનો ઘાટઘટમદાર કાન હોય તો તેને

સુરતીમાં ગણે છે, અને તેવા કાન ધરાવનારને સારાં ખાનદાનનો અને સારી સલુકાઇનો ગણવામાં આવે છે.

કાનનો મેલ (*Ear-wax*)—ઘણાકોને કાનમાંનો મેલ કહાડવાની ખરાબ ટેવ હોય છે. મેલ કહાડવા કેટલાંકો ધાતુની કાન કોતરણી અથવા પેનસીલની અણી કાનમાં ખોસે છે. કોઇ પણ અણી-આલી ચીજથી કાન કોતરવાથી કાનની માંહેલી નરમ ચામડી જખમાય છે, અને તેથી ઉલટું નુકસાન થાય છે. જો કાનમાંનો મેલ કહાડવો હોય તો મીઠું તેલ અથવા સાલીડ તેલ ગરમ કરીને તેના થોડાં ટીપાં કાનમાં રેડવાં જેથી મેલ પીગળીને બાહેર નીકળી જશે, પણ કોઇબી વખતે કાન કોતરવો નહી. તેમજ કાન કોતરનારાઓ આવે છે તેની પાસે હથિયારથી કાન કોતરાવવો નહી. ઘણાંઓ એમ કરવાથી હેરાન થયાં છે અને એક વાર કાન બગડયો તો તે જલદી સારો થતો નથી ને ભારે વેદના ખમવી પડે છે.

કાપડ-વસ્ત્ર માટે (*Materials For Clothing*)—વસ્ત્ર માટે કાપડ આપણને બે રીતે મળે છે. એક તો જાનવરો તરફથી અને બીજુ વનસ્પતીમાંથી. જાનવરોમાંથી રૂવાં વાળી ચામડી, વાળ, ઉન, રેશમ, અને સાફ કીધેલાં ચામડાં. વનસ્પતીમાંથી રૂ, સણ વગેરે. સખ્ત ઠંડી અને તોફાનમાંથી બચવા માગતાં હોવો તો ચામડાંનાં અથવા રબરનાં કપડાં પહેરવાં. તેનાથી ઉતરતાં ગરમ ઉનનાં કપડાં. સુતરાઉ કપડાં સૌથી ઉતરતાં ગણવાં. ગરમ કપડાં પસીનો વધારે ચુસી લે છે, અને શરીરમાં પસીનો પચવા દેતાં નથી. સુતરાઉ કપડાં કરતાં ગરમ કપડાં ચારગણો પસીનો ચુસી શકે છે.

કાફી (*Coffee*)— કાફીથી શરીર ઉપર અસર કેવી થાય છે તે સૌ કોઇ જાણે છે. કાફી પીવાથી શરીરની સુસ્તી દુર થાય છે, લોહી ફરતું રહે છે, અને ઉજાગરો થઇ શકે છે; થાક અથવા દુઃખ દરદથી આળ સાઇ આવતી હોય તે દૂર થાય છે; અફીમનું ઝેર કાફીથી ઉતરે છે. ભૂખા લાગી હોય તે વારે કાફીના એક પ્યાલાંથી થોડી ભૂખ મટે છે,

અને આશાયશ અને તાજગી બક્ષે છે. હમેશાં કાફી પીનારને થોડી ભુખ રહે છે. મગજ કસનારને કાફી બહુ ગુણ કરે છે. ખોરાક પચવા માટે કાફી પીવી હોય તો ખાંડ અને દુધ વગરની પીવી. ગરમ દુધમાં કાંધેલી કાફી એક જાતનો પુષ્ટીકારક ખોરાક ગણાય છે.

પહેલાં કાફી ફક્ત અરબસ્તાનમાં ઉગતી હતી પણ હવે ઘણાં ગરમ મુલકમાં કાફી ઉગાડવામાં આવે છે. કાફીમાં એક ચોકકસ ચીકાસ રહે છે જે કાફી ભુજવાથી વધે છે. તેમજ એ માંહે 'નાઇટ્રોજન'નો ચોકકસ તત્વ હોવાથી એ પાચણ શક્તી ઉપર સારી અસર કરે છે. થાકેલાં મગજને કાફીથી ઘણો કરાર થાય છે અને સઘળાં પ્રકારની થાક, આળસ અને સુસ્તી કાફીથી દૂર થાય છે. અભ્યાસ કરનારાઓને કાફી એક આશીરવાદ સમાન છે; કારણકે કાફી પીને અભ્યાસ મોડી રાત સુધી થઇ શકે છે. ઘણો દારૂ પીનારની હોજરી મંદ રહે છે તેમને કાફી પીવી ઘણી ગુણકારક છે. ઠંડી અને સરદીમાં મુસાફરી કરનારાંઓને કાફી ઘણો ફાયદો કરે છે અને સરદીની અસર થવા દેતી નથી.

કાફી દવા તરીકે (*Coffee As Medicine*)—કાફીમાં દવાનો ગુણ ગણો અગત્યનો છે. ફ્રાન્સ દેશમાં જેઓને 'પથરી' અથવા રેતીનો મરજ થાય છે તેમાંના ઘણાઓને કાફી પીવાથી ફાયદો થાય છે. જે મુલકોમાં કાફી ઘણી વપરાય છે તે મુલકોમાં રેતીનો મરજ અથવા નજલો (*gout*) ઝાઝો જણાતો નથી. એક સખ્શ જેને પચીશમે વરસે નજલાનું દુઃખ લાગુ પડ્યું, તેણે પંચાવનમાં વરસ સુધી તે ખમ્યું; ત્યાર પછી તેને કાફી પીવાની ભલામણ કરવામાં આવી તેથી તેનું દુઃખ સારૂં થયું.

કાફી પીવાના ગેરફાયદા (*Disadvantages Of Coffee*)—કાફી પીવાની ભલામણ કરી શકાય છે તે છતાં કાફી ઘણી વખતે ગેરફાયદો કરે છે. જેઓને હરસ મસા હોય તેમને માટે કાફી સારી નથી. તેમજ સ્ત્રીઓએ તેમની કેટલીક હાલતમાં કાફી પીવી જોઇએ નહીં.

કાફી નબળાં માણસને કે બુઢાંઓને માટે સારી છે. ઘણાં લોહીઆર અને જોરાવર માણસને કાફી સારી નથી. સ્ટ્રોંગ કાફી ઘણી વખત પીધાથી મરડો થાય છે, લોહી પડે છે અને ધ્રુજરી થવાનો સંભવ રહે છે, તેમજ આંખની ઉપરના પોપચાંમાં ચોક્કસ દુખારો થાય છે. વળી સ્ટ્રોંગ કાફીથી પાચણ શક્તી બગડે છે અને કલેજું બગડે છે. ઘણી કાફી પીધાથી ઉપર પ્રમાણે કાંઇબી બીગાડો માલમ પડે કે કાફી પીવાની બંધ કરવી, જેથી તુરત તેવી ફરીયાદ મટી જશે.

કાફીમાં ભેળ (*Adulterations Of Coffee*)—કાફીમાં 'ચીકરી' નામની વસ્તુ, 'એકોર્ન' નામનાં દીડવાં, ચોક્કસ જાતની સીંગનાં કોટલાં, વગેરે તહરેવાર વસ્તુઓ ભેલસેલ કરવામાં આવે છે. તેટલા માટે કાફી ઘરમાં ભુંજીને દળવી તેમાં ફાયદો છે. કાફીમાં ચીકરીની ભેળ પારખવાનો એક સહેલો અને સાદો ઇલાજ છે. ઠંડાં પાણીમાં કાફી નાખવાથી જો તેમાં ચીકરીની ભેળ હશે તો પાણીનો રંગ બદલાશે. ઠંડાં પાણીમાં નરદમ કાફીનો ભુકો નાખવાથી પાણીનો રંગ બદલાતો નથી.

કાફી-છાંટવાના પાઉડર તરીકે (*Coffe As A Deodorizer*)—દુર્ગંધ પાણીના ખાબોચીઆ અને જ્યાંથી ખરાબ હવા ઘરમાં પેવસ થતી હોય ત્યાં કાફીનો પાઉડર છાંટવાથી સઘળો વાસ મરી જાય છે. જોઇએ તો રકાબીમાં ભુજેલી કાફીનો ભુકો કરીને મુકી રાખો, તેથી આજુબાજુની ખરાબ વાસ દૂર થશે.

કાબુ મન ઉપર (*Self-Government*)—મન ઉપર કાબુ રાખવાથી દુઃખમાં ઘણો આરામ થાય છે. ચીરડાઉપણું અને અધીરાઇથી હૃદયના ધપકારા વધે છે અને નસોમાં લોહી વધારે ઝડપથી દોડે છે, અને એથી ચામડી ઉપર ખરાબ અસર થાય છે, તેમજ શરીરનાં દુઃખોમાં વધારો થાય છે. એથી ઉલટું ખુદાની ઉપર વીશ્વાસ રાખવાથી અને મન મોટું કરવાથી દુઃખમાં ઘણો ઘટાડો થાય છે. એક ખુશાળ હઇયું સારી દવા માફક કામ કરે છે, અને તુટેલાં દીલથી હાડકાં સુકાય છે.

કામે લગાડવાની ઉમર (*Age For Employment*)— અસલ વેલાતમાં પણ મજુરો પાસે જેમ ગમે તેમ કામ લેવામાં આવતું હતું, અને શેઠો નોકરોને જેમ બને તેમ રગડતા હતા, પણ હાલ ત્યાં સખ્ત કાયદા હસ્તીમાં છે. હાલ એને મળતા કાયદા હિંદી સરકારે પણ ઘડયા છે. વેલાતના કાયદા નિચે પ્રમાણે છે જે જાણવાજોગ છેઃ—

દસ વરસની અંદરનાં બાળકોને કોઇબી કારખાનામાં દાખલ કરવામાં આવતાં નથી. સોળ વરસની અંદરનાં સઘળાં મજુરોની તનદરોસ્તીની સરટીફીકેટ કારખાનાના ધણીઓએ ડાકટર પાસે લેવી જોઇએ. ડાકટર કહે કે તેઓ કામ કરવાને લાયક છે તોજ માલેકો તેમને પોતાના કારખાનામાં દાખલ કરે છે. સરકારી ઇનસ્પેકટરને માલમ પડે, કે કોઇ સોળ વરસની અંદરનો મજુર કામ કરવાને નાલાયક છે તો તેને ફરીથી તપાસાવી શકે છે, અને તેની તનદરોસ્તી સુધરે ત્યાં સુધી તેને કામ ઉપર આવતો અટકાવી શકે છે.

જો ચૌદ વરસની અંદરના છોકરાંઓ કામ કરવા ખુશી હોય તો તેઓ માટે નિચલો કાયદો છેઃ—તેઓને બે રીતે રાખી શકાય, ગમે તો તેઓ સહવારે કામ ઉપર આવે ને બપોરે ચાલી જાય અથવા એક દહાડો બપોરે તો એક દહાડો સહવારે આવે. એ પ્રમાણે તેઓ ફકત અરધો દહાડોજ કામ કરે. ગમે તો તેઓ પાસે એક દહાડો આખો દહાડો કામ કરાવવું અને બીજે દિવસે તેમને રજા આપવી. એ પ્રમાણે તેઓ આંતરે આંતરે કામ ઉપર જાયછે; પરંતુ જે દિવસે તેમને કામપરથી રજા હોય તે દહાડે, યાને આંતરે આંતરે, એવાં છોકરાંઓને નિશાળે જવાની ફરજ પાડવામાં આવે છે. સરકારે નેમેલા નિચલા ધોરણ સુધી જેઓ અભ્યાસ કરી ચુકયાં હોય તેવા છોકરાંઓને મોટાં માણસની માફક કામે લગાડી શકાય છે.

હિંદુસ્તાનમાં પણ 'ફેકટરી એકટ' પ્રમાણે ચોક્સ વરસનાં છોકરાંઓનેજ કારખાનામાં દાખલ કરી શકાય છે.

કારબોનીક આસીડ ગૅસ (*Carbonic Acid Gas*)—આ વરાળરૂપી છે, અને ઝેરી છે, હવામા કારબૉનીક આસીડ ગૅસનો વધારો થાય અને તે હવા દમમા જાય તો માણસને નુકશાન કરે છે અને તે પ્રાણઘાતક નિવડે છે જે જગા રહેવા લાયક નહી હોય ત્યા ઘણુ ખરૂં વધારે કારબોનીક આસીડ ગૅસ હોવી જોઇએ બંધ ઓરડામા કારબોનીક આસીડ ગૅસ વધારે રહે છે

આપણા દમમાથી જે વરાળ નિકળે છે તે બીજુ કાઇ નહી પણ કારબોનીક આસીડ ગૅસ નિકળે છે તે આપણા દમમાથી નિકળીને હવામા ભેળાય છે અને તેથી આપણી આજુબાજુની હવા બગડે છે તેટલા માટે જેમ બને તેમ હવા ખુલ્લી રાખવી ઓરડામા કારબોનીક આસીડ ગૅસ છે કે નહી તે જો તપાસવાની ઇચ્છા હોય તો નિચે પ્રમાણે અખતરા કરવો—

જે ઓરડાની હવા તપાસવી હોય તે ઓરડામા એક આશરે દસ આઉંસ હવા રહે એટલી કાચની શીશી લેવી ને તેમા તે ઓરડાની હવા ભરી તેમા ચુનાનુ નીતરૂ પાણી અરધો આઉંસ નાખવુ, અને મજબુત બુચ મારીને બે ત્રણ મિનિટ હીલવવુ જો શીશીમા ચાક અથવા દુધ જેવો રંગ દેખાય તો સમજવુ, કે ઓરડાની હવામા કારબોનીક આસીડ ગૅસ ઘણી છે

કારબોનીક આસીડ ગૅસ વરાળ છે, પણ કારબોલીક આસીડ એક પ્રવાહી છે એ બે નામથી ભુલાવો ખાવો નહી

કારબોલીક આસીડ—(*Carbolic Acid*)—આ એક રંગ વગરની પ્રવાહી છે જેનો ઉપયોગ ચેપી રોગના જતુઓનો નાશ કરવા અને ખરાબ વાસ દૂર કરવા થાય છે જ્યારે એ નરમ કરવામા આવે છે ત્યારેજ એનો વાસ લેવાઇ શકાય છે એ કોલસાના 'તાર' માથી (*Coal tar*) બનાવવામા આવે છે એ આસીડને એક રકાબીમા રેડીને ઓરડામા મેલી હોય તો તેથી વાસ દૂર થાય છે, અથવા એ પાણીમા ભેળીને

ઓરડામાં છાંટવામાં આવે છે તેથી સઘળી બદબોનો નાશ થાય છે, તેમજ નુકસાનકારક જંતુઓનો નાશ થાય છે. વાસ દૂર કરવાના બીજા ઉપાયો કરતાં આ આસીડ વધારે કામની છે. કારબોનીક આસીડ અને કારબોલીક આસીડ એ બે વચ્ચે ઘણો ફરક છે તે ધ્યાનમાં રાખવું. (જુવો-કારબોનીક આસીડ ગૅસ)

કારબોલીક આસીડનું પાણી—(*Solution Of Carbolic Acid*)—એ આસીડથી ખરાબ વાસવાળી જગ્યા ધોવામાં આવે છે. દરદીઓનાં બિછાણાં, દરદીઓની તસ, વગેરે ધોવા માટે એ આસીડ પાણીમાં કેટલું ભેળવું તે જાણવું અગત્યનું છે. નરમ પાણી બનાવવાથી જોઇતી અસર થતી નથી. ૧ ગૅલન ગરમ પાણી એટલે ૭ બાટલી પાણીમાં એ આઉંસ અથવા પાંચ તોલા કારબોલીક આસીડ ભેળીને તેનું પાણી વાપરવું. કારબોલીક આસીડ ઠંડા પાણીમાં જલદી પીગળતી નથી.

કાલુ માછલી (*Oysters*)—કાલુ કાચ્ચાં તેમજ રાંધીને ખવાય છે. કેટલાકો કહે છે કે કાચ્ચાં કાલુ વધારે ફાયદાકારક છે, કારણ કે રાંધવાથી તેમાંનો ખારવાળો તત્વ ઓછો થાય છે અને તેથી તે કઠણ થાય છે અને પાચણ થતાં વાર લાગે છે. કાલુ દરેક જણ ખાય તો નુકસાન નથી. નબળાં માણસોને, મુખ્ય કરીને ખહીના રોગ ઉપર, કાલુ ખાવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. કાલુથી જુલાબ લાગે છે, અને તેથી જેઓનો કોઠો કબજ હોય તેઓએ કાલુ ખાવાં સારાં છે. કાલુનું ઘસ્ટુ (*stewed oysters*) ખાવાની ભલામણ થતી નથી, કારણ કે એ હોજરીમાં સહેલાઇથી પાંચણ થતું નથી. કાલુ માછલી સુવાવડી ઓરતોને નુકસાનકારક છે અને તેથી તેમનાં મરણ પણ નીપજે છે. જેઓની દેહ બાદીની હોય તેઓને કાલુ ખાવા સારાં નથી, પણ તેઓ ખાય તો તેઓએ મરી સાથે ખાવાં, અને સાથે થોડો દારૂ પીવો. જેઓના મોંહ ઉપર રતાશ ધાઇ આવ્યા કરતો હોય તેઓએ અને ગરમીની દેહવાળાઓએ કાલુ ખાવાં, કારણ કે એ 'માછલી ઠંડી છે. ખહીનાં દરદીઓને ઘણાં કાલુ ખવાડવાં જોઇએ.

કીડ—(*Itches*) ચામડી ઉપર તહરેવાર જાતની કીડ થાય છે નહી દેખાય એવા ઝીણા જતુઓ ચામડીમા પેવશ થાય છે અને ત્યા પોતાના ઇડા ઉછેરે છે જાનવરના શરીર ઉપર પણ કીડ થાય છે અને તેને હાથ લગાડીએ તો તે કીડ આપણને ઉડે છે હજામના અસ્ત્રા વડે પણ આપણને કીડ લાગુ પડે છે માટે દરેક જણે પોતાનો અસ્ત્રો અને પ્યાની જુદા રાખવા કીડ બીજાને ઉડે છે ટ્રામ ગાડીમા કે વિકટોરિયામા એક કીડવાળો માણસ બેઠો હોય ને તેની જગાપર અથવા તેની પાસે સાજો માણસ બેસે તો તેને કીડ ઉડે છે

કીડા માંસના—(*Parasites*)—જાનવરોના પેટમા, જેવા કે કુકકર, કુતરા, મેઢા, ઉદર, દેડકા અને માસ ખાનારા પ્રાણીઓના પેટમા કીડા રહે છે, અને તેથી તેમને કાઇ પણ હરકત થતી નથી, પણ જો માણસના પેટમા કોઇ જાતનો કીડો જાય તો તેથી માણસને નુકસાન થયા વિના રહેતુ નથી વાસ્તે કોઇ પણ જાતનુ ગોસ્ત ધગધગતા ઇગારમા પકાવ્યા વિના ખાવુ નહી, કારણ કે જાનવરોને કાપ્યા પછી પણ તેમના માસમા કીડા રહે છે માણસના પેટમા જે કીડા થાય છે તેને 'કરમ' કહીએ છીએ (જુવો કરમ) લીલી તરકારીમા કીડા રહે છે તે જો બરાબર ધોઇને ખાવામા લીધી હોય તો ફિકર નહી, નહી તો કીડા અગમા જાય છે ફળ ફળાદીમા પણ કીડા રહે છે તેની સભાળ રાખવી, નહી તો દરાજ, માથા ઉપર ઉદરી વગેરે કીડ થાય છે

કુવા—(*Wells*) કેટલાક કુવાઓ ગટર સાથે મળેલા હોય છે અને તેવા કુવાઓના પાણી પીવામા ઘણો જોખમ સમાયલો છે જે કુવાઓ ઘણા છાછરા હોય છે તે કુવાના પાણી પીવા માટે બીલકુલ સારા નથી, કારણકે તેમા પાણી ફકત ઘટરોમાથી ધોવાઇને આવે છે મુખ્ય કરીને મોટા શહેરોમાં જ્યા ગટરો બાધેલી હોય છે ત્યા થોડી ઉડાણમા પાણી મળી આવે તે પાણી સોમાથી નેવુ ટકા પીવા લાયક હોતા નથી

કુવાનાં પાણી (*Well-water*)–કુવાનાં પાણી વારંવાર તપાસવાં જોઇએ. કુવાનાં પાણી બગડેલાં હોય તો જેટલાં માણુસ તેમાંનું પાણી પીએ તેટલાં બધાંને 'ટાઇફોઇડ' નામની ઝેરી તાવ લાગુ પડે છે.

કેક મકરૂમ (*Pastry*)–કેક, બીસકોટ, પઇ, પુડીંગ, વગેરે 'પેસ્ત્રી' ઉપરજ ગુજરાન કરવાનો વિચાર નુકસાનકારક છે. કોઇકોઇ વાર એ ચીજો ખાધી હોય તો કાંઇ નહિ. ઘરમાં સાદો 'પઇ' બનાવ્યો હોય તે સારો, પણ કેકવાળાને ત્યાં ફકકડ મોઘો 'પઇ' બનાવવામાં આવે તે ખાવો સારો નથી. પેસ્ત્રીની બનાવટ બનાવટમાં ઘણો ફરક રહેછે, અને ડાકટરોનું કહેવું ખુલ્લું છે, કે એ ચીજો બદહજમીઅત ઉત્તપન્ન કરનારી છે.

કેનપેપર (*Cayenne Pepper*)–એ એક જાતનાં મરચાં છે જે અમેરિકાના 'ગીની' ના મુલકના 'કેન' શેહેરમાં પહેલાં ઉગાડવામાં આવ્યાં હતાં. એ ઘણાં તીખાં હોય છે. એનો પાઉડર બજારમા 'કેન પેપર' ના નામથી મળે છે. બજાર કેન પેપરમાં રાતો ગેરૂ, અથવા રાતી ઇંટરડીનો ભુકો, આટો અથવા એવીજ કાંઇ હલકી વસ્તુ ભેળવામાં આવે છે, વાસ્તે સસ્તાં કેન પેપર લેતી વખતે બહુજ સંભાળ રાખવી.

કેરી (*Mango*)—કેરી ફકત હિંદુસ્તાનમાંજ મળે છે. હિંદુસ્તાનના દરેક લોકો એ ફ્રુટ ઘણી હોંશથી ખાય છે. એના રસના તરેહવાર પકવાનો બનાવવામાં આવે છે. એ મધ્યમસર ખાવી સારી છે. કાચી કેરી અચાર કરવાનાં કામમાં વપરાય છે.

કેળાં (*Plantain*)–આ ફ્રુટ ખાઇ રહીને મોઢું સમારવા માટે જાણીતી છે. એમાં 'નાઇટ્રોજન'નો ભાગ વધારે રહે છે. એ આવેનું જરપત કરવા માટે સારાં છે.

કોકો (*Cocoa*)–એ દક્ષિણ અમેરિકાની પેદાશ છે. કોકોનાં ઝાડ ઉપર સીંગ જેવા લાંબાં કોટલાંમાંથી કોકોના ઘણા દાણા નિકળે છે જેને ભુંજીને અમેરિકાનાં લોકો ખોરાકની એક વસ્તુ તરીકે વાપરે છે. હિંદુસ્તાનમાં જે કોકોનો ભુકો દાબડામાં વેચાય છે તે ખીચ[illegible]

આટો બનાવેલો હોય છે. જેમ ચાહ કાફી વપરાય છે તેમ કોકો વપરાય છે, પણ કોકોમાં વળી ચીકાસ રહે છે તેથી એ શરિરની ગરમી વધારે છે અને તાકાત આપે છે. દુધમાં બનાવેલું કોકોનું એક પ્યાલું નાસ્તા ઉપર કે રાતના ખાણા ઉપર લેવાથી અરધી ભૂખ મટે છે અને ખોરાકની ગરજ સારે છે. કેટલાંક માણસને કોકો પાચણ થતો નથી ને ગરમ પડે છે.

કોઠાની કબજીઆત, જુવો–કબજીઆત કોઠાની.

કોઠો–પેટનો (*Stomach*)–પેટનો કોઠો સાફ રાખવાની બાબદ પણ ઘણી અગત્યની છે. એવી રીતે કોઠો સુધારવો કે દરરોજ વખ્તસર કોઠો ખાલી થઇને સાફ થાય. ખુદરતમાં એટલી બધી નવાઇ છે કે જો તમે ચાહો તો પેટનો કોઠો ચોક્કસ વખ્તેજ ખાલી થાય, અને તે વખ્તેજ હાજત થાય. સઘળું આપણા હાથમાં છે. તમે જેમ કોઠાને કેળવો તેમ તે રહે છે. અંગબળની કસરતથી કોઠો નિયમીત રહે છે. કોઠાની કબજીઆતનાં ઘણાં કારણો છે, પણ એટલું તો ખરૂં છે કે મહેનતુ માણસોનો કોઠો નિયમીત કામ કરે છે. ઘણા જુલાબ કે કબજીઆત તોડવા માટે તરેહવાર દવાઓ બનતાં સુધી લેવી નહિ, કારણકે તેથી પાચનશક્તિનો ઉલટો બગાડો થાય છે. સખ્ત જુલાબ તો બિલકુલ લેવો નહીં. જુલાબ હલકો લેવો. જરૂર પડે તો બે દહાડા હલકો જુલાબ લેવો પણ એક ઘણો સખ્ત જુલાબ એકદમ લેવો નહીં. પરંતુ જો જીંદગીમાં નિયમીત કામ કરવાની ટેવ પડી હોય તો કોઠો પણ નિયમીત કામ કરશે, અને ખુદરતી રાહે રહેશે.

કોર્નફ્લોર (*Corn-flour*)—બચ્ચાંઓને 'કોર્નફ્લોર' આપવામાં આવે છે પણ તેમાં મોટી ભૂલ છે. 'કોર્નફ્લોર'માં શરિરને પુષ્ટીકારક તત્વ કાંઇ નથી. ચોક્કસ અનાજનો પુષ્ટીકારક તત્વ કાઢી લીધા પછી જે કાંજી રહે છે તેને 'કોર્નફ્લોર' કહે છે. દુધ ખાંડમાં ભેળાને કોર્નફ્લોર આપ્યો હોય તો ફિકર નહીં.

કોબી (*Cabbage*)—કોબી ખાવામાં સારી છે, પણ તે બાફીને ખાવાથી સેહલાઇથી પાચણ થાય છે. કોબી તેમજ બીજી વનસ્પતીને

જોઇએ તે કરતાં વધારે ઉકાળી હોય તો સેહલાઇથી પાચન થતી નથી. સલગમ કરતાં કોબી વધારે ગુણકારક છે. કોબીમાં ચોક્કસ ભાગ તેલનો રહે છે અને તે તેલને લીધે કોબીમાં વાસ રહે છે. જો બે વાર જુદાં જુદાં પાણીમાં બાફવામાં આવે તો કોબીનો વાસ ઓછો થાય છે.

કોલમી (*Shrimps*)—કોલમી, સાન, કાલુ, વગેરે કાટલાંવાલી માછલીઓ બરાબર રંધાયલી હોય તોજ ખાવી, નહીં તો એ ખાવાથી ગંભીર પ્રકારનું નુકસાન થાય છે.

કોલસાનો તાર (*Coal-tar*)—એ ખરાબ હવા અને ગંધકી દૂર કરનાર છે. એમાંથી 'નફથા' (*naphtha*) નામનું તેલ નિકળે છે. કોલસાના તારમાં કારબોલીક આસીડનો પણ અંશ રહે છે, તેને લીધે એ જીવજંતુને મારનારી દવા તરીકે તેમજ ખરાબ વાસ અને ગંધકી દૂર કરવા માટે અતી અગત્યની વસ્તુ કહેવાય. કોલસાના તારમાંથી હાલના રસાયણશાસ્ત્રીઓ અને દવા બનાવનારાઓ ઘણી જાતની બનાવટનો માલ ઉપજાવીને બજારમાં વેચેછે.

કોલસાનો પરડો (*Charcoal Air-filters*)—હવા સુધારવા માટે ઘણાં ઘરોમાં, મોરીઓ આગળ, વાડા આગળ, અને જ્યાંથી ખરાબ વાસ આવતી હોય ત્યાં 'ચારકોલ'નો પરડો રાખવામાં આવે છે. તારની ગુંથેલી બે ઝાળીની વચ્ચે 'ચારકોલ'નો ભુકો ભરીને તે જ્યાંથી વાસ આવતી હોય ત્યાં ગોઠવવામાં આવે છે. એક બાજુથી ખરાબ હવા તેમાંથી પસાર થઇને સ્વચ્છ થઇને બીજી બાજુ નિકળે છે. એવો કોલસાનો પરડો જ્યાં સુધી સુકકો રહે છે અને જ્યાં સુધી તેમાં ભીનાસ પેવસ થતો નથી ત્યાં સુધી ખરાબ હવાને ગાળીને સ્વચ્છ બનાવવાનો ગુણ ધરાવે છે.

કોલસાની રજકણ (*Particles Of Coal*)—કોલસાની ખાણમાં કામ કરતાં એની રજકણ દમમાં જવાથી ફેફસાં કાળાં રંગના થાય છે. કોલસાની ખાણમાં હવા આવજાવ કરવાના મારગ હાલ મુકવામાં

આવે છે તેથી એની રજકણો દમમા જવાના થોડા સભવ છે તે છતા એની રજકણો ઝાઝી દમમા જવાથી ફેફસાને તહરેવાર પ્રકારના દરદ થાય છે

કોલસો કોહવાટ અટકાવે છે (*Charcoal Is Antiseptic*)—ચારકોનથી મુવનુ માસ કોહતુ અટકે છે માસનો ખોરાક ગોસ્ત વગેરે સાચવી રાખવાના કામ માટે 'ચારકોન' વપરાય છે એક મુડદુ કોહીને વાસ મારતુ હોય તેની ઉપર 'ચારકોન'ના ભુકાનુ પડ કીધુ હોય તો કોહેલા માસમાથી નિકળતી ખરાબ વાસ આવતી બધ થશે

કોલસો ખરાબ હવા દુર કરે છે (*Charcoal As Disinfectant*)—એ કોનસાનુ પડ કીધાથી તેનાથી થતો ગધારો દૂર થાય છે ઘણા દેશોમા નરકના 'ડીપો' આગળ 'ચારકોન'નો વપરાસ થાય છે એક બારીક નાકાવાળી ઝાળીમા 'ચારકોન'નો ભુકો ભરીને ચોક્કસ બધબેસ્તી જગે ગોઠવવામા આવે છે તે ઝાળીમાથી પસાર થયલી હવા સઘળી સ્વચ્છ રહે છે ઑસ્પીટાલના વાહડકાપ કરવાના ઓરડામા, વાહણુના ભડારીઆમા, અને ગટરોની પડોસમા આની ગોઠવણુ કરવામા આવે તો ફાયદાકારક છે

કોલસો-ઝેરના ઉતાર તરીકે (*Charcoal As Antidote For Poisons*)—કેટલાક વનસ્પતીના ઝેરો જેવા કે અફીમ, મોરફીઆ, સ્ત્રીકનીઆ, વગેરે ઉપર 'ચારકોન'નો ભુકો પાણીમા દોડીને પીવાડી દેવો, જેથી કોનસો પેટમા જતાને વાર લોહીમાથી ઝેરની અસર ચુસી લેશે

કોલસો રંગ ચુસી લે છે (*Charcoal Decolourizes*)—થોડા પાણીમા અથવા 'પોર્ટવાઇન'મા સાહી ભેળો ને પછી તે પાણીને અથવા વાઇનને લાકડાના 'ચારકોન'માથી ગાળશો તો તેમાથી સાહીનો વાસ, સ્વાદ અને રગ નણુડે નાબુદ થશે

કોલસો-લાકડાંનો (*Charcoal*)—એનામા જીવજતુઓનો નાશ કરવાનો ગુણુ રહે છે, તેમજ 'ચારકોન'થી ખરાબ હવા દૂર થાય છે એ સસતો હોવાથી એની અગતયતા વધે છે એ કોનસો પોકળ હોવાને

લીધે એનામાં છિંદ્ર ઘણાં રહે છે અને એ છિદ્રો વાટે ખરાબ હવા ચુસી લેછે. ખરાબ હવાવાળી જગ્યામાં 'ચારકોલ'નો ઢગ કરવાથી સઘળી હવા એ કોલસો ચુસી લઇને થોડી વારમાં તે જગાની હવા સ્વચ્છ થાય છે. જેમ સુકો અને નવો 'ચારકોલ' તેમ તેમાં ખરાબ હવા ચુસી લેવાનો વધારે ગુણ રહે છે. 'ચારકોલ' ઘણી જાતના બને છે પણ લાકડાંનો 'ચારકોલ' સર્વથી સરસ છે.

કોલસો સ્વચ્છ બનાવે છે (*Charcoal Purifies*)—કોલસાના પડમાંથી પાણી ગાળવામાં આવે તો તે પાણી સ્વચ્છ થાય છે. ખાંડ બનાવનારાઓ કોલસાના પડમાંથી ખાંડનો સીરો ગાળીને ભુરી ખાંડને સફેદ બનાવે છે. દારૂ બનાવનારાઓ પણ એવીજ રીતે 'એલ' અને 'પોરટર ગાળે છે, જેથી સ્વચ્છ બનાવવા સાથે તેમાંનો રંગ કાહડી નાખે છે.

કોહવાટ અટકાવનારા પદાર્થો (*Antiseptics*)—ફલફલાદી, ભાજીપાળો, માંસ વગેરેને કોહતા અટકાવનારા પદાર્થો ઘણા છે. ગોસ્ત અથવા માંસને કોહતું અટકાવવા નીમક લગાડવામાં આવે છે; ફલને ભરી રાખવાં હોય તો ખાંડના શીરામાં રાખે છે, જે પછી મુરબ્બાના નામથી ઓળખાય છે; સરકો અથાણા ભરવામાં વપરાય છે.

ખજુર (*Date*)—એ ગરમ દેશોમાં ઉગે છે. એમાં પુષ્કળ મીઠાસ રહે છે. આરબ લોકો, અને ઉત્તર આફ્રિકાના રહીસો ખજુર ખોરાક તરીકે વાપરે છે. એકલા ખજુર ઉપર લાખો વખત જીવી શકાય છે. ખજુર ગરમ અને શકતીવાળો ખોરાક છે.

ખડતલપણું (*Roughing It*)—જેઓએ શેહેરમાં એશઆરામમાં જીંદગી ગુજારી હોય, તેઓ ખડતલ જીંદગીમાં પડવા માંગતા હોય, તો તેઓએ મધ્યમપણાની હદ રાખીને રફતે રફતે ખડતલ બનવાનો વિચાર રાખવો. નહીં તો તેમના જીવની ખ્વારી થવાનો સંભવ છે. જેને કોઇ દિવસ થાક ચડેલી નહી તેને એકદમ થાક ચડે તો તેમાંથી

ગંભીર પરિણામ નિપજે છે. તેમજ જેણે તડકામાં મુસાફરી કીધેલી નહી તે જો એકદમ તડકામાં ફરવા માંડે તો તેમાંથી ઘણી ગંભીર ખરાબી થાય છે. જેણે પવન ખમેલો નહી ને એકદમ પવનમાં રહે તેને પણ ગંભીર પ્રકારનું નુકસાન થાય છે. કાંઇ પણ ટેવ પાડવી હોય તે રફતે રફતેજ પાડવામાં ડાહાપણ છે.

ખડબુચું (*Melon*)—નબળી હોજરીને માટે એ ફળ સારૂં નથી. એ ખાવાની કોઇને ઝાઝી ભલામણ થતી નથી, પણ જેઓ ખાય તેઓને પુષ્કળ સુંઠનાં ભુકામાં બોલીને ખાવાની ભલામણ એક ડાકટર કરે છે.

ખબુતર, જુવો–કબુતર.

ખરજવું (*Itches*)—એક જાતની કીડ થાય છે તે મૂખ્ય કરીને આંગળાની પછવાડે બે આંગળાની વચમાં સાંધામાં થાય છે તે જલદીથી સારી થતી નથી. આયાના હાથ ઉપર એવી કીડ હોય તો બચ્ચાંને તેણીના હાથમાં સોંપવું નહી. જો કોઇને એ કીડ થયલી માલમ પડે તો તેને 'શેકહેન્ડ' કરવી નહી. સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે તપાસતાં એ એક જાતનો અતીઘણો નાનો કીડો હોય છે અને જો ભોગ જોગે એ કીડની માદા કોઇને ઉડી તો તે એક કીડમાંથી એક લાખ કીડ જન્મે છે અને જો બરાબર ચાંપતા ઉપાયો નહી લીધા તો એ કીડ એકદમ સારી થતી નથી.

ખવાસ–માણસ જાતનો (*Temperament*)–જુદાં જુદાં માણસોનો ખવાસ જુદો જુદો રહે છે, અને તે ઉપર જીંદગીની કેટલીક બાબદો આધાર રાખે છે. જેવો માણસનો ખવાસ તેમ તેને રાતે તેવીજ ઉંઘ આવે છે. ઉંઘને માણસ જાતના ખવાસ સાથે સંબંધ છે. તેજ પ્રમાણે માણસનો જેવો ખવાસ તેવાં તેને દુઃખ દરદ લાગુ પડે છે, કારણ કે દુઃખ દરદો પણ માણસના ખવાસ સાથે સંબંધ ધરાવે છે. વળી દુઃખદરદોને સાજાં થવાનો વખત પણ માણસના ખવાસ સાથે નીસબત ધરાવે છે. ચોકકસ ખવાસના માણસને હોજરીનાં દરદ, તો બીજી જાતના

ખવાસના માણસોને ભેગ્નનાં, તેા વળી ત્રીજી જાતના ખવાસનાં માણસોને હૃદય અને ફેફસાંના દરદ લાગુ પડવાનેા સંભવ વધતો ઓછો રહે છે.

ખઈનું એક કારણ (*A Cause Of Consumption*)—એક ફ્રેંચ જાણીતો ડાકટર જેણે છાતીનાં દરદોનો ખાસ અભ્યાસ કીધો છે તે નિચે પ્રમાણે કહે છેઃ—"તપાસ્તાં માલમ પડે છે કે મોટે ભાગે છાતીનાં દરદો ખરાબ હવાથી થાય છે. આખો વખત ખરાબ હવામાં રહે તેમનેજ એ દરદો લાગુ પડે છે એમ નથી. દરરોજ એક બે કલાક પણ ખરાબ હવા દમમાં લીધી તો ફેફસાં અને છાતી બગડે છે. ઘણી વખત જે લોકો આખો દહાડો બાહેર ખુલ્લી હવામાં ફરે છે, તેમને ખઈ અને એવાંજ છાતીનાં દરદો લાગુ પડે છે, અને તેનું કારણ એ છે કે તેઓ જયાં હવા બરાબર આવ જાવ કરતી નથી ત્યાં સુવે છે."

ખાંડ (*Sugar*)—એ ગુણકારી તેમજ માંસ વધારનારી વસ્તુ છે, અને તેથી બીજા પદાર્થોમાં ભેળીને ખાઇએ છીએ. કહે છે કે મોટાં મોટાં ખાંડના કારખાનાઓમાં મોસમમાં મજુરો સખ્ત વહીતરૂં કરે છે, તે છતાં તેઓનાં શરિરનું વજન વધે છે, અને તેનું કારણ કહે છે કે તેઓને ખાંડ ઘણી ખાવાની મળે છે તેને લીધે છે. ખાંડ ઘણા જથ્થામાં ખાવી સારી નથી, તેમજ ખાંડ એકલી ખાવી સારી નથી. ખાંડના એકલા ખોરાક ઉપર રહેવાની કોશેશ કરવી નુકસાનકારક છે, તે એક વિદ્વાને અખતરા કરીને બતાવી આપ્યું છે. તેણે કેટલાક કુતરાઓને ખાંડના ખોરાક ઉપર રાખ્યા. તે કુતરાઓને પેહલાં તો કોઇ કોઈ વખત ખાંડ ખવાડીને ખાંડ ખાવાની ટેવ પાડી, ને તે કુતરાઓને ખાંડ ભાવવા લાગી ત્યારેજ તેમને આખા દિવસમાં ખાંડ સિવાય બીજું કશું આપવામાં આવ્યું નહી. થોડાક દિવસ તો ખાંડ ઉપર તે કુતરાઓ ઠીક રહ્યા, પણ તારપછી તેમનું જોર અને માંસ ઉતરવા માંડયું, અને પેહલી અસર તેમની આંખપર થઇ. આંખ ઉપર ધાબા પડયાં અને તેમાંથી આંખમાં નાંકાં પડયાં, ને આંખ જતી રહી અને છેવટે તેઓનાં મરણ નિપજ્યાં.

થોડા જથ્થામાં ખાડનો વપરાશ સ્વાદને સુધારે છે કેટલીક તરકારીમા થોડી ખાડ નાખવાથી તે ખાવાને મઝાહ પડે છે જેમ કેટલીક ચીજોમા નીમક વાપરીએ છીએ તેમ કેટલીક ચીજોમા ખાડ વાપરી હોય તો તે સારૂ છે કેટલાક પીણામા ખાડનો અશ આવે છે કેટલાક પીણામા ખાડનો ઉપયોગ અવશ્ય થાય છે ચાહ, કાફી, કોકો, લેમોનેડ વગેરેમા ખાડ જરૂર વપરાય છે

ખાડ હોજરીમા જલદી મળી જાય છે, પણ બાદીની દેહવાળાઓ અને જેમને બદહજમીઅતનો રોગ હોય તેમને ખાડનો ઉપયોગ નુકસાન કરે છે તેઓ જે મીઠાસ ખાય છે તેથી હોજરીમા ખતામ પેદા થાય છે બદહજમીઅતવાળાઓને મીઠાસથી પેટમા પવન વધુ દોડે છે અને ખાટા ઓડકાર આવે છે એવાઓ મીઠાસ જેમ ઓછા ખાય તેમ સારૂ

કેટલેક ઠેકાણેથી એમ કેહવામા આવે છે કે મીઠાસ ખાધાથી દાત બગડે છે પણ એ હજી સત્તાવાર રીતે પુરવાર થયુ નથી

જે ચીજ મીઠી હોય ને તેમા ખાડનો તત્વ હોય તે બધી ખાવાની ચીજો છે એમ નહી સમજવુ ખુદરતમા કેટલાક ઝેરો છે તેમા પણ મીઠાસ યાને ખાડનો તત્વ હોય છે દાખલા તરીકે 'સુગર ઑફ લેડ' (*sugar-of-lead*) એક ઝેર છે 'ગ્લુસીના' નામનો તત્વ પણ મીઠાસ ધરાવે છે, અને એવા અનેક દાખલા આપી શકાય છે

મધ, દરાખ અને બીજા કેટલાક ફ્રુટોમા ખાડનો ભાગ છે, પણ હાલ શેરડી, બીટરૂટ, મકાઇ વગેરેમાથી ખાડ બનાવવામા આવે છે હાલ પટેટામાથી પણ ખાડ બનાવવામા આવે છે

ખાવાની વસ્તુઓ (*Articles Of Food*)—ખાવાની જુદી જુદી વસ્તુઓમા કેવા ગુણ છે તે ગુણો જાણવાની દરેકની ફરજ છે ખાવાની વસ્તુઓ ઉપર તનદરોસ્તીનો આધાર છે, ને તનદરોસ્તી ઉપર તન અને મનની શકતીનો આધાર રહે છે ખોરાકના ગુણ દોષ નહી જાણ્યે તો તન અને મન મજબુત થવામા હરકત નડે ખાવા પીવાની

સમજણ ધરાવનાર શખ્સ લાંબી જીંદગી કાહડી શકે છે. આંખ મીચીને ખાનાર પીનારની તનદરેાસ્તી જલદી બગડે છે.

ખાવું-કેટલું ? (*Right Quantity Of Food*)—તનદરેાસ્તી વિષે અનેક લખનારાઓએ એ બાબદ ઉપર ઘણેા વખત અને મેહનત લીધી છે. દરેક ચીજ કેટલી ખાવી કે જેથી તનદરેાસ્તી જળવાઇ રહે તે તેઓએ નક્કી કર્યું છે. તેનેા મુખ્ય સાર એ છે કે દરેક મેાટાં પુર તનદરેાસ્તીવાળાં આદમીઓને હરરેાજ ચેાવીસ કલાકમાં એક રતલ જેટલાં માંસ ઇંડા જોઇએ, બે રતલ પાંઉ, બે રતલ પટેટા, અથવા એવીજ બીજી અનાજ તરકારી, પા રતલ માખણ અથવા ઘી કે ચરબી. એ તેા પુર તનદરેાસ્ત અને પુખ્ત વયના માણસને માટે છે. જો તેને પેાતાનું શરિર અને જોર ટકાવી રાખવું હેાય તેા તેણે ત્રણ વખત મળીને ચેાવીસ કલાકમાં એટલેા ખેારાક લેવેા જોઇએ. એથી વધારે ખાધું તેા હેાજરી, કલેજું, આતરડાં બગડવાનેા સંભવ છે, અને તેમાંથી બાદી, પીત્ત, ઝાડા, અને કબજીઆતના રેાગ થવાનેા સંભવ છે અને જેથી લાંબી જીંદગી ટુંકી થવાનેા સંભવ છે. પણ દરેક દેશમાં અને દરેક છુટા આદમીને સઘળાંઓને માટે જુદા જુદા સંજોગમાં ખાવાની હદ જુદી જુદી રહે છે. જંગલીઓ ગમે તેમ ખાઇને રહે પણ સુધરેલા મુલકેામાં દરેક જણ પેાતાની હાલત અને સંજોગ ઉપર વધારે આધાર રાખે છે.

વળી મેહનત ઉપર ખેારાકનેા મેાટેા આધાર છે. એક તદન આળસુ અને નકામાં માણસને ઉપર જણાવેલા ખેારાકનેા પા ભાગ બસ છે, જ્યારે એક મેહનતુ મજુર કે ખેડુતને તેથી બમણેા ખેારાક પણ પચે.

વળી જુદા જુદા મુલકેાની હવા ઉપર ભુખનેા આધાર છે. ઠંડા મુલકમાં માંસનેા ખેારાક વધારે જોઇએ છે અને તે જલદી પચે છે.

એક સાધારણ કાયદેા લઇએ તેા મરદ કરતાં ઓરત નવ દશાંશ ખાય છે. દસ વરસનાં છેાકરાંને મેાટાં માણસ કરતાં અરધેા ખેારાક જોઇએ. સેાળ વરસનાં છેાકરાંઓને પુખ્ત વયની ઓરત જેટલેા ખેારાક જોઇએ.

દરેક માણસની દેહ અને તેમના શરિરની સુખાકારી કે દુઃખ દરદ ઉપર ખોરાકનો આધાર રહેવો જોઇએ.

બેસીને દાહડો પસાર કરનારને ઘણો ખોરાક નહી જોઇએ. ભેજું દુઃખવીને અભ્યાસ કરનારને થોડો ખોરાક જોઇએ. અંગ કસીને આખો દાહડો પસીનો ઉતારનારને ઘણો ખોરાક જોઇએ.

એક સાધારણ કાયદો રાખવો કે દરરોજ એકનો એક ખોરાક લેવો નહી. દરરોજ ગોસ્ત, માછલી, તરકારી વગેરે વગેરે સઘળું આજે કાંઇ ને કાલે કાંઇ ખાવું. ખોરાક અવારનવાર બદલવામાં ફાયદા સમાયલા છે.

ખાવું–કેવું? *(Right Variety of Food)*—દહાડામાં ત્રણ વાર ખાવું બસ છે, પણ દરેક વખતે કેટલું ખાવું તેનો નિયમ બધાંને લાગુ પડી શકતો નથી. દરેકે ભૂખ પ્રમાણે ખાવું. સૌથી સરસ માર્ગ એ છે કે એ ભુકાની જગા રાખીને ઉઠવું. શું ખાવું ને શું નહીં ખાવું તે સર્વની મરજી ઉપર આધાર રાખે છે, પણ જે માફક આવે તે ખાવું ને જે નહી માફક આવે તેની ઉપર પ્રીત રાખવી નહી. ખુદરતનો ફેરો એમાં પણ જણાય છે. ઘણી સરસ ખાવા લાયક વસ્તુ એકને માફક આવે છે ને તેજ ચીજ કોઇ બીજાને માફક આવતી નથી. 'કવીનાઇન' જેવી દવા પણ કોઇને માફક આવતી નથી ને તેથી દીલ ઉપર કેટલાકને ચામડી ઉપર ફુટી નિકળે છે. કોઇને કાકડી ચીભડાં માફક આવે છે ને કોઇને બીલકુલ માફક આવતાં નથી. કોઇને આઇસક્રીમ કાંય ભાવે ને બીજાને આઇસક્રીમ ખાવા તરફ અભાવ શામાટે તેનો સબબ કોઇથી આપી શકાતો નથી; ફકત એ શોખની વાત છે. એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે એકને એક ચીજ દરરોજ ખાવી નહી. જેમ બને તેમ ખોરાક જુદો જુદો અને ફેરવી ફેરવીને લેવો, અને એ કાનુન તનદરોસ્તીને અનુસરતો છે. એકની એક ચીજ ખાતાં મોંહ ભાગી જાય છે અને કાંઇને કાંઇ નવી ચીજ ખાવાને મન થાય છે. બનતાં સુધી એકને એક વાણી ખાવી નહી. એકજ ચીજ ઉપર લાંબો વખત રહેનાર ગમે એવો પીલતન બાંધાનો

હોય તોપણ તેની દેહ થોડા વરસમા લથડે છે, એમ પુરવાર થયુ છે, વાસ્તે જુદી જુદી જાણી પકાવની ખોરાકમા ફેરફાર કરવાની જરૂર પુરવાર થઇ ચુકી છે ઉમર માણસનુ કદ, ધધો, દેશ અને રૂતુ એ સઘળા ઉપર ખોરાક કેટના જથ્થામા લેવો તેનો આધાર રહે છે

ખીલ (*Pimples*)—મોઢા ઉપર કોઇ કોઇને ખીલ થાય છે મુખ્ય કરીને જેઓના દિનમા જુવાનીનુ લોહી ઉછળતુ હોય તેમના મો ઉપર ખીલ થાય છે એ દેખાડે છે કે તેમનામા લોહીનો અશ ઝાઝો છે ડાક્ટરોના મત પ્રમાણે એ ખીલોને છેડવા નહી કારણકે સસારમા પડયા પછી એ ખીલો પોતાની મેળે નાબુદ થાય છે વળી એને છેડવાથી કોઇ કોઇ વાર મોની ચામડી ઉતરી બગડે છે

ખુધ (*Hump back*)—બરડાનુ હાડકુ વળેલુ હોય છે તેને લીધે બરડા ઉપર ખુધ નિકળે છે

ખુશાલી (*Joy*)—એ એક જાતનુ અમૃત છે માણસ ખુશાલ સ્વભાવથી જેટલુ તનદુરસ્ત રહી શકે છે તેટલુ તનદુરસ્ત ખોરાકથી કે હવા કે દવાથી રહી નહી શકશે જે કોઇ ખાઇ પીને ખુદાની બની હારી અને નીઆમતો વચ્ચે ખુશાલીમા જીંદગી ગાળે તેના જેવો બીજો સુખી નથી ખુશાલી જેવી બીજી કોઇપણ કીમતી દવા નથી

ખુશાલીની અસર (*Effect Of Joy*)—ખુશાલીથી માણસને અમાપણુ મજબુત મળે છે અને તેનામા અજાયબ તેજી આવે છે એથી હ્રદય ખીલે છે, અને લોહીનો ફરતો છુટથી અને જોરમા થાય છે આખો ચમકી રહે છે આખા શરીરમા સતોષ અને નરમાશની લાગણી ઉતપન થાય છે દુખથી રીબાતા કેટલાક દરદીઓને ખુશાલી ઉતપન થવાથી તેઓના દુખો ન ધારેલા વખતમા સાજા થાય છે ખુશાલીથી માણસ રગીલો, અને આનદી રહે છે ખાવા પીવાના ચીજોનો સ્વાદ વધે, તેમજ હોજરીને સાફ રાખવાથી તેમજ ચામડી સફાઇ ભરેલી રાખવાથી શરીરને જે સુખ થાય છે તે સુખથી માણસને ખુશાલી આવી શકે છે સુકી હવા માણસનો જીવ ખુશ કરે છે

ખુશાલી–બેહદ (*Joy To Excess*)—બેહદ ખુશાલીથી ઘણું નુકસાન થાય છે. હદ બાહેરની ખુશાલીથી તત્કાલ મોહોત નીપજ્યાં છે. અતી ઘણી ખુશાલીથી, જેમ ગમગીનીથી થાય છે તેમ, રાતે ઉંઘમાં ખલલ થાય છે, અને પસીનો પુષ્કળ પડે છે. ખુશાલીની ખબર પણ કોઇને એકદમ આપવી નહીં. આસ્તે રહીને અથવા રફતે રફતે ખુશાલી વધે તેમ સારૂં, નહીં તો અતીઘણી બેહદ ખુશાલીથી ગંભીર પરિણામ આવે છે. અતીઘણી ખુશાલી અને અતીઘણી દલગીરી એ બન્નેની અસર એકસરખી છે.

ખોપરી (*Skull*)—કુદરતે આ એક જાતનું નવાઇ જેવું વાસણ બનાવ્યું છે અને એમાં ભેજું સાચવ્યું છે. પોચું પણ ઉપયોગી ભેજું આ અજાયબ બનાવટના હાડકાનાં ગાળામાં કુદરતે રાખ્યું છે, કે જેથી માણસ પડે ખડે તોપણ અંદરનાં ભેજાંને એકદમ અડચણ થાય નહી. મરદની ખોપરી કરતાં ઓરતની ખોપરી નાની હોય છે, તેમજ ઓરતની ખોપરીનો અંદરનો ગાળો પણ સેંકડે દસ ટકા જેટલો નાનો રહે છે.

ખોરાક (*Food*)–નિચલી ચીજો જીંદગી ટકાવા જરૂરની છે. તરકારી, ગોસ્ત, પાણી, નીમક, ખાંડ, ખતાસ, કાંજી, ઈંડાં, દુધ. દારૂ વગેરે કેફી પીણા ડાકટરોની ફરમાસથી પીવાં. એ પીણાં કાંઇ જીંદગીને માટે જરૂરનાં નથી. ચાહ કાફી શરીરની સુસ્તી દુર કરવા માટે છે. અફીણ અને તંબાકુ નીશા લાવવા માટે છે.

ખોરાક અને અભ્યાસ (*Food And Study Of Children*)—કેટલાકોનો વિચાર એવો છે કે ખોરાક અને અભ્યાસને વેર છે અને ઘણો ખોરાક લીધાથી મગજને નબળાઇ થાય છે, અને એમ ધારીને તેઓ એવાં સેવટ ઉપર આવે છે કે જેઓ વધારે સારો અભ્યાસ કરવા ઇચ્છતા હોય તેઓએ ઓછો ખોરાક લેવો. આ વિચારમાં વજુદ નથી તેમજ એમાં અક્કલનો અંશ નથી. શરિર સાથે મગજ જોડાયલું છે તેથી શરિરે કાંઇ ગુનાહ કર્યો નથી. પરમેશ્વરે બન્નેને સાથે જોડેલાં છે,

અને તેથી શરિરને ઓછો ખોરાક આપવો અને મગજ પાસે વધારે કામ લેવું એ મોહતને ધિમેધિમે આગલ તેડવા જેવું છે. જે થોડો અને અપુર્ણ ખોરાક લેવામાં આવે તે તો મગજને પોષે છે, અને શરિરને માટે કાંઇ બાકી રહેતું નથી અને તેથી શરિર દુબળું બને છે, 'અને વારંવાર ખહી જેવા રોગોનો પાયો નખાય છે. કબુલ કરીએ છીએ કે થોડા દાખલા એવા મળી આવશે કે જેઓને કાંઇ કામધંધો નહી હોય ને બેસીને દાહડો કાહડતાં હોય તેઓને થોડો ખોરાક માફક આવે છે, પણ એ કાંઇ સામાન્ય કાયદો નથી. મોટા ભાગને અપુર્ણ ખોરાક લીધાથી નબળાઇ, ખહી, ઉદાસી અને ઘેલાપણું લાગુ પડે છે. વીસ વરસની અંદરનાં છોકરાંને અપુર્ણ ખોરાક આપવો એ તદન બેવકુફાઇ અને મુર્ખાઇ ભરેલું છે.

ખોરાક અને કસરત (*Food and Exercise*)–કસરતશાળામાં જવાની મતલબ એ છે કે શરિરમાં ચરબી હોય તે ઓછી કરવી, આંગ કસીને મોટું અને મજબુત કરવું, અને વજન ઉંચકવાની શકિતમાં અને સહનશક્તિમાં વધારો કરવો. કસરતશાળાના નામીચા ઉસ્તાદોએ પોતાના ચેલાઓને ઉપલી મતલબ પાર પાડવા માટે કેવી રીતનો ખોરાક આપવો તેનો અનુભવ મેળવ્યો છે, અને તે નિચે પ્રમાણે છેઃ—

નાનાં બકરાનું ગોસ્ત અથવા પાતલી અને નાની ગાયનું ગોસ્ત; વાસી પાંઉ, પટેટા અને બીજી તરકારી થોડી થોડી; ચાહ, કાફી અને બીર અથવા વાઇન ઘણો થોડો લેવો. એ સિવાય બીજો ચરબીનો કે મીઠાસવાળો પદાર્થ ઝાઝો ખાવો નહીં.

ખોરાક અને જાડાં માણસો (*Food And Fat Persons*) માંસમાં ડુક્કરનું અને વાછરડાનું ગોસ્ત નહી ખાવું. ઈંડાં બાફેલાં નહી લેવાં. ચાહમાં દુધ, ખાંડ નહી વાપરવી. તરકારીમાં પટેટા, ગાજર, બીટ-રૂટ, અને માછલીમાં બોઇ, રામસ નહી ખાવી. દારૂમાં બીર, પોરટર, ચમપેન નહી પીવો. એ સઘળી ચીજો ચરબીનો વધારો કરે છે, માટે જાડાં

માણસો જેઓ પોતાની ચરબી તાવવા કે ઘટાડવા માગતાં હોય તેઓએ એ ચીજોથી દૂર રહેવું.

ખોરાક અને પાચનશક્તિ (*Food And Digestibility*)— જુદી જુદી ખાવાની ચીજો અને જુદા જુદા ખોરાકો હોજરીમાં પચતાં એકસરખો વખત લાગતો નથી. વૈદક વિદ્યાએ અખતરા કરી જોયા છે તે ઉપરથી જુદી જુદી વસ્તુઓ પચતાં જુદો જુદો વખત લાગે છે તે નીચલા કોઠા ઉપરથી જણાશે:—

ખોરાકનાં નામ.	કેમ પકાવેલું.	પચવાનો વખત.	
		ક૦	મી૦
ચોખા (ચાવલ)	બાફેલા	૧	૦
સપરચંદ (મીઠાં)	કાચાં	૧	૩૦
સાબુચોખા	બાફેલા	૧	૪૫
જવ	બાફેલા	૨	૦
કોબી (સરકામાં)	કાચી	૨	૦
સ્પન્જ કેક	ભુજેલું	૨	૩૦
પટેટા	રોસ્ત કીધેલા	૨	૩૦
પટેટા	ભુજેલા	૨	૩૩
ગાજર	બાફેલું	૩	૧૫
બીટરૂટ	બાફેલું	૩	૪૫
કોબી	બાફેલી	૪	૦
ઈંડાં (કાલવેલાં)	કાચાં	૧	૩૦
ભેજું	બાફેલું	૧	૪૫
બળદની કલેજી	રાંધેલી	૨	૦
ઈંડાં	રોસ્ટ કીધેલાં	૨	૧૫
ટરકીનું માંસ	બાફેલું	૨	૨૫
બકરાનું ગોસ્ત	રોસ્ટ કીધેલું	૨	૧૫

ઘેટાનુ ગોસ્ત	રાધેનુ	૨	૩૦
ડુક્કરનુ મચ્ચુ	રોસ્ટ કીધેનુ	૨	૬૦
મગીના પીના	ગધેલા	૨	૪૫
ગાયનુ ગોસ્ત	રોસ્ટ કીધેનુ	૩	૦
ગાયનુ ગોસ્ત	બાફેનુ	૨	૪૫
કાનુ• માછની	ગધેની	૩	૩૦
પનીર વેનાતી	કાચુ	૩	૩૦
ઈંડા	બાફેના	૩	૩૦
ગાયનુ ગોસ્ત	ગધેનુ (Fried)	૪	૦
ડુક્કરનુ ગોસ્ત (મોટુ)	રોસ્ટ કીધેલુ	૫	૦

ખોરાક અને શરીરનુ પોષણ (*Food And Nutrition*)—જે માણસની હોજરી તનદરોસ્ત તે માણસ દરેક રીતે તનદરોસ્ત હોય છે જેની પાચનશકતી સારી તેની ભૂખ સારી, અને જેની પાસે એ બે ચીજ હોય તેની તનદરોસ્તી સારી ચીરકાઉ સ્વભાવ નામીપાસી, અને સાધારણ શરીરની અસુખાકારીનુ મરણ જોશો તો ખોરાક પચતો નહી હોનો જોઇએ, અને એ અસુખાકારીનુ મૂળ જોનો તો સ્વાદદાર પકવાનમા અને મીઠાઇ મેવામા મળી આવશે દુન્યામા લડકરી સીપાઇઓ લડાઇમા જેટના જીવ લે છે તેટના, બલકે તેથી વધારે, જીવ લેવાનો દોષ હુમ્યારબાવરચી, કેકવાળા, અને મીઠાઇવાળાઓ ઉપર નાખુ પાડી શકાય

જોકે માણસની પેહલી જરૂર હવા પાણી, અને ઉંઘની છે ખોરાક ચોથે દરજ્જે આવે છે, કારણકે ખોરાક વગર ભૂખમરાથી થો। દિવસ જીવી શકાય છે ભૂખમરાથી વધતામા વધતા એક પુરુ ચરબીવાળો માણસ બે ત્રણ નાડીઆ સુધી જીવી શકે છે, અનમતા ગીમી ગીબીને

ખોરાક—ઉમરના પ્રમાણમાં (*Food In Proportion To Age*)—બુઢાઓ કરતા જુવાનીઆઓને વધારે ખોરાક જોઇએ પચીસ અથવા ત્રીસ વરસ સુધી શરિર વધે છે, અને કેટલાક જણનો બાંધો ત્રીસ વરસની

ઉમરે પણ પુખ્ત થતો નથી. બચપણમાં શરીર જલદી વધે છે અને તે વખતે બચ્ચાંઓને ઘણો પુષ્ટીકારક ખોરાક આપવો જોઇએ. મોટાંઓ કરતાં બચ્ચાંઓને દિવસમાં વારવાર ખાવાનું આપવું જોઇએ, અને બચ્ચાં રાત્રે ભુખ્યાં રહે તો સહવારે હલકાં ઉઠશે એવો ખ્યાલ મનમાંથી દૂર કરીને બચ્ચાંને બિલકુલ ભુખ્યું રાખવું નહીં. જેમ બચ્ચાંઓને પુષ્ટીકારક ખોરાક નિયમસર આપવામાં આવે તેમ તેઓનું શરીર મનમાનતી રીતે પોષાય છે. બચ્ચાંઓને કેવી રીતે ખોરાક આપવો તેનું જ્ઞાન માબાપોએ મેળવવું જોઇએ, કારણ કે એવાં તેમનાં જ્ઞાન ઉપર બચ્ચાંઓની શરિર સુખાકારી અને બચ્ચાંનું સઘળું ભવિષ્ય લટકેલું રહેછે.

ખોરાક–જોઇએ તે કરતાં ઓછો,–જુવો, ઓછો ખોરાક.

ખોરાક–બાળકોનો,–જુવો, બાળકોનો ખોરાક.

ખોરાક–બુઢાપણમાં (*Food In Old Age*)—બુઢાઓએ ખોરાક લેવો તેમાં બે મૂખ્ય બાબદ ઉપર ધ્યાન આપવું. એક તો ખોરાક પુષ્ટીકારક હોવો જોઇએ. બીજું તે ખોરાક સેહલાઇથી જરપત થાય એવો જોઇએ. બુઢાપણમાં હોજરીને જેમ બને તેમ તકલીફ ઓછી થાય તેમ સારૂં. એ માટે ઘણો નક્કર ખોરાક બુઢાઓ માટે સારો નહી કહેવાય. રસ પાણી અથવા પાતળો ખોરાક તેમને માટે ઠીક કહેવાય. ઘાડો સેરવો, 'હાફ્બૉઇલ' ઇંડાં તેમને માટે ઠીક કહેવાય. હલકાં (પાચન થઇ શકે એવા) પુડીંગ, મરઘીનાં પીળાં અને એવો બીજો ખોરાક બુઢાઓને જરપત થઈ શકે છે. બીજાં મોટાં જાનવરનાં ગોસ્ત બુઢાંઓની હોજરીમાં પાચન થતાં વખત લાગે છે. ભારી અને જરપત નહી થઇ શકે તેવો ખોરાક બુઢાંઓએ લેવોજ નહી. તરેહવાર લેહેજતદાર પકવાનો, 'તરેહવાર પેસ્ત્રી વગેરે જરપત થવામાં બહુ ભારી છે. બુઢાઓને જથ્થામાં થોડો પણ સંગીન પુષ્ટીકારક ખોરાક જોઇએ. આટલું છતાં જે ચીજ બુઢાઓ પોતાને માફક આવતી સમજતા હોય તેઓને તે ચીજ ખાવા દેવી. દરેક બુઢું માણસ પોતાને માટે કઇ ચીજ બહેતર છે તે સમજી શકે છે

પોતાના જુવાનીના દીવસોમાં જે ચીજ તેમને વધારે માફક આવતી હોય તેવી ચીજ ઉપર વધારે લક્ષ આપવું. ફલાણી ચીજ મને પાચન થતી નથી એમ સમજવા છતાં જે માણુસ તે ચીજ ફકત પોતાના મોહના સ્વાદને સંતોષ આપવા ખાય તેના જેવો બેવકુફ માણુસ બીજો કોઇ નહી સમજવો. કોઇ કહે છે કે મનપસંદ ચીજ ખાઇએ તો તે પાચન થાય છે, પણ એ ખ્યાલ ખોટો છે. ખડબુચાં, તડબુચ, વગેરે બીજાં કેટલાંક ફલો ઘણાં સ્વાદદાર અને મનપસંદ આવે છે, પણ તે ઘણાંઓને નુકસાન કરે છે. તરેહવાર જાતની 'પેસ્ત્રી' મોંહમાં સ્વાદ રહી જાય તેવી થાય છે, પણ અનુભવ ઉપરથી પુરવાર થયું છે કે એવી સઘળી ચીજો હોજરીમાં સહેલાઇથી પાચન થતી નથી. બધાં બુઢાંઓને માટે એક નિયમ બાંધી શકાતો નથી, માટે દરેક બુઢાંની ફરજ છે કે પોતાના બુઢાપણુમાં કયી ચીજ ખાવી ને કયી ચીજ નહીં ખાવી તેની સંભાળ રાખવી.

ખોરાક મોટાં માણસને માટે (*Food For The Adult*)—ઉમરે પુગ્યા પછી ચોવીસ કલાકમાં કેટલો ખોરાક લેવો તેને માટે એક કાયદો નક્કી કરવો મુશકેલ છે. ઓરત કરતાં મરદને માંસનો ખોરાક વધારે જોઇએ છે. બેસીને દહાડો પસાર કરનારાં કરતાં મહેનત કરીને વખત ગુજારનારાંઓને વધારે ખોરાકની જરૂર છે. મજુરોને અને ખલાસીઓને પુરતો ખોરાક મળે તો વધારે મનમાનતું કામ કરી શકે છે. ફકત માંસનો ખોરાકજ ખાઇને રહેવું તેમજ ફકત અનાજ ખાઇને રહેવું એ બન્ને ખરાબ છે. તનદરોસ્તીને માટે અનાજ તેમજ માંસનો ખોરાક થોડો થોડો સાથે લેવો જોઇએ. વખતસર જમવું એ ઘણું અગત્યનું છે. અડસટા પ્રમાણે એક મરદ, જે પુર તનદરોસ્તીવાળો અને મહેનત કરનારો હોય, તેને ચોવીસ કલાકમાં ૧૬ આઉંસ માંસ, ૧૯ આઉંસ રોટલી, ૩½ આઉંસ ચરબીવાળો ખોરાક, અને પર આઉંસ પ્રવાહી ખોરાક, પાણી, દારૂ, ચાહ મળીને જોઇએ છે. પોણી પેંટથી એક પેંટ ચાહ,

કાફી કે કોકો નાસ્તા ઉપર બસ છે. ઓરત જાતે મરદના ખોરાકનો બે ત્રત્યાંસ ભાગ (આસરે) લેવો જોઇએ. દરરોજ નકર ખોરાક અઢી રતલને સુમારે થવા જાય છે. જુદી જુદી પ્રજા જુદી જુદી રૂતુઓમાં જુદા જુદાં પ્રમાણમાં ખોરાક લે છે. પૈસાવાળા માંસનો ખોરાક વધારે લઇ શકે છે, પણ મહેનતુ વર્ગને દરરોજ થોડું માંસ મળે તો સારૂં. માંસના ખોરાકમાં, બકરાંનું ગોસ્ત અને પકાવેલું ગાયનું ગોસ્ત બીજા માંસ કરતાં વધારે સેહલાઇથી જરપત થઇ શકે છે. મીઠાંમાં રાખેલું ગાયનું ગોસ્ત, કુકરનું ગોસ્ત, અને વાછરડાંનું ગોસ્ત બકરાંનાં ગોસ્ત કરતાં જરપત થવામાં ઉતરતાં છે. માછલીઓ ગોસ્ત કરતાં ઓછી શકતીવાલી છે. રોટલી અને પાંઉં દર વખતે ખાવુંજ જોઇએ કારણ કે ખોરાકની એ અવશ્યની જણસ છે. ફકત પાઉં અને પાણી ઉપર લાંબો વખત જીવી શકાય છે. કેક, પેંટીસ, વગેરે 'પ્રેસ્ત્રી' ખાવામાં ભારી છે. ચોખા, આરારૂટ, તાપીઓકા વગેરેનું પુડીંગ ખાવામાં સારૂં છે. ખાંડ નાનપણમાં થોડી લેવી જોઇએ, પણ મોટપણમાં મીઠાસ ઓછો ખવાય તેમ સારૂં. જાડાં શરીરવાળાંઓએ ખાંડનો તેમજ ચરબીનો ખોરાક ઘણો થોડો લેવો.

ખોરાક વિષે એક ડાકટરનું મત.—(*A Doctor's Opinion On Food*)—એક જાણીતો ડાકટર ખોરાક વિષે લખતાં કહે છે કેઃ—"દુન્યામાં અરધાં અરધ દુઃખ કવખતે ખાવાથી અથવા જે ગમે તે અણુસમજુપણે ખાવાથી થાય છે. માણુસજાત ઉપર કુદરત એક જાતની દગાઇ કરતી હોય તેમ લાગે છે. મારો એક દોસ્ત રાત્રે મોડો જમે છે. ખાણા ઉપર તે તરેહવાર પકવાનો નહી પચે એવાં ખાય છે, અને તેની ઉપર દારૂ અને વાઇન ઢીંચે છે. સહવારે જ્યારે હું તેને મળવા જાવું છું, ત્યારે તે મારી આગળ વાત કરવા માંડે છે કે મારી મોટી છોકરીની તબીયત ઠીક રહેતી નથી, તેમજ મને અહીં ઘણો ખરચ થાય છે, વાસ્તે મારી સઘળી મીલકત વેચીસાટીને મારે ગામ જાઉં છું. એ સઘળાંનું

ખરૂં કારણ હું જોઉં છું કે રાત્રે કવખતે ખાધેલી સ્વાદીષ્ટ વાણીઓ છે. બપોર પછી તેની છાકરી સાજી થઇ જાય છે અને તેને ખરચનો પણ વિચાર પાછો આવતો નથી, અને ગામ જવાની વાત તે સદંતર વીસરી જાય છે. એજ પ્રમાણે કેટલાક દોસ્તદારો પણ એધીની માફક ખાઇ ઉઠીને મારામારી ઉપર આવે છે, અને એમાંથી કેટલાકો• ખ્વાર થયા છે. શરિરમાં અઘટીત લાગણીઓ ઉત્તપન્ન થવાથી મન ઉપર પણ તેની અસર થાય છે, અને તેમાંથી મનની અવસ્થા દલિદ્ર થાય છે. વખત સર સાદો ખોરાક ખાવાથી શરિર કે મન કદી બગડતાં નથી"

ખોરાકનો હિસાબ (*Food Account*)—ચોવીસ કલાકમાં હાજરીમાં ખોરાકનાં કયાં તત્વો જાય છે અને શરીરમાંથી કયાં તત્વો પાછાં બાહેર નિકળે છે તેનો ફક્ત એક અડસટો નિચે આપ્યો છે:—

અંદર જાય છે.		આ. ગ્રે.	બાહેર નિકળે છે.	આ. ગ્રે.
ગૅસના આકારમાં:—			**ગૅસના આકારમાં:—**	
ઓકસીજન.		૨૪	કારબન	૧૧. ૦
પ્રવાહીના આકારમાં:—			ઓકસીજન	૨૪. ૦
પાણી વગેરે		૬૮. ૦		
ખોરાકમાંથી		૨૫. ૦	**પાણીના આકારમાં:—**	
નક્કર ખોરાકમાં:—			ગુરડામાંથી	૫૧. ૦
શીબ્રીન	માંસ વર્ગ	૩. ૦	ફેફસામાંથી	૩૧. ૦
આલબ્યુમન	માંસ વર્ગ	૦. ૩૦૦	ચામડીમાંથી	૧૬. ૦
કેઝીન	માંસ વર્ગ	૦. ૧૩૭	આંતરડાંમાંથી	૫. ૨૩૭
કાંજી	ગરમી	૧૨. ૦		
ચરબી	ગરમી	૫. ૦	**નક્કર આકારમાં:—**	
મીઠાસ	ગરમી	૨. ૦	પીસાબમાં	૧. ૨૦૦
ધાતુ (*Mineral*)		૧. ૦	ધાતુના તત્વો	૧. ૦
આંઉંસ.		૧૪૧.	આંઉસ.	૧૪૧–૦

જે ખોરાક પેટમાં જાય તે સઘળો હોજરીમાં પચીને લોહીમાં મળી જાય, એવું ધારીને ઉપલો અડસટો કરવામાં આવ્યો છે. કુદરત પોતે હીસાબથી કામ લે છે, પણ માણસો વગર હિસાબે ખાય પીએ છે.

ગટર (*Drains*)—એક અવાજે કબુલ કરવામાં આવ્યું છે કે રસ્તાની અને ઘરની ગટરો સુખશાંતીના નિયમો ઉપર બંધાવી જોઇએ. ગટર પુરતી મોટી જોઇએ, જેથી તેમાંથી પાણી અને કચરો પસાર થઇ શકે; તેમજ તે ઉઘાડી નહીં જોઇએ, કારણ કે તેમાંથી દુર્ગંધ નિકળીને લોકોની તનદરોસ્તી બગાડે છે. ગટરની ખરાબ ગંધકીથી 'ટાઇફૉઇડ' નામની તાવ સાધારણ થઇ પડે છે અને તરેહવાર બીજાં દુઃખો ઉત્તપન્ન થાય છે. ગટરની પાઇપો માટીની હોય તો તે ભાંગી જાય છે અથવા ગળે છે, માટે લોખંડની હોય તો વધારે સારૂં, અને તે પણ લાંબી મુદતે કાટ ખાઇ જાય છે, માટે તેની સંભાળ રાખવી. ખરાબ પાણી જવાની પાઇપો પુરતી મોટી જોઇએ, તેમજ સડસડાટ પાણી ચાલી જાય તેમ સીધી હોવી જોઇએ. વાડાની ગટર પણ અને મોરીના નળો પણ પુરતા મોટા હોવા જોઇએ. મોરી, વાડા અને ઘરની ઘટરો પાકી બાંધણીની અને અનુભવી ઇજનેરની દેખરેખ હેઠલ બંધાવવી જોઇએ, નહીંતો ઘરમાં રહેનારાઓને 'ટાઇફૉઇડ' નામની તાવ, ગળાંનો સોજો, મરડો, ચાલુ ધીમી તાવ વગેરે વારંવાર આવ્યાજ કરે છે. જો તમારૂં ઘર એ પ્રકારની અપુર્ણ ગટરથી નીરાળું હોય, તો તમારા પાડોસીની ગટરોમાં કાંઇ જોખમભર્યું હોવું જોઇએ અને તેમ જો હોય, તો ત્યાંની ગટરો સુધારવાનાં પગળાં તમે લઓ તો તે વાજબી કહેવાય. એક સેહલો ઉપાય ધ્યાનમાં રાખવો કે જેમ બને તેમ વાડા અને મોરી પુષ્કળ પાણીથી ધોતાં રહેવું. તેથી કાંઇ અપુર્ણ ગટરો સુધરી નહીં જશે પણ ખરાબ વાસ થોરે ઘણે દરજ્જે દૂર થશે.

ગટરનાં મોંમાંથી નીકળતો બદબો (*Effluvia From Cesspools*)—માણસનાં ફેફસાંમાંથી જે હવા "કારબોનીક આસીડ"

ગૅસ નીકળે છે તે ઘણીજ નુકસાનકારક કે તેથી નબળાઇ થવાનો
ગટરનાં મોંમાંથી નિકળતી ગૅસ ઘણીજ જોઇથીજ નહવાડવું અને જેમ
એક ગટર જે તદન બંધ થઇ હતી અને ે કરવું. નહવાડયા પછી
આવતી હતી તેટલામાં સ્કુલેથી છુટેલા બ, કે જેથી ભીનાસ રહી
ત્યાં ઉભું રહીને ગટર સાફ થતી તપાસવા લાડેર છાંટવાની મતલબ
કલાકમાં સખ્ત ઓકારી થઇ ઝાડા છુટી ગયેા પછી હવામાં તુરત
તાવે પડયા, અને એ વીસમાંના બે તે ઝેરી . શરિર સરદી જલદી
પામ્યા. એમાં તેા કશેા શક નથી કે ગટર, મેઅગીઆર વાગે ગરમ
ગટરોના વાસથી તાવ, વૉમીટ અને ગળાં
આવે છે. રસ્તાની ગટર આગળ એક ઉદરતે ',)—કેટલાકો,
અને તેને પેટપુરતું ખાવાનું આપશેા, તે છતાં તે એકથી પાચ આગળ
મરણ પામશે. ગટરોનાં મેાંહ આગળ કુતરાંઓને રાખીને અખતરા મ
જોવામાં આવ્યા છે અને તેઓ પણ થેાડા વખતમાં બેચેનીના ચીન્
દેખાડવા માંડે છે, અને ખાવા પીવા માગતા નથી, અને બીમાર
પડે છે. રસ્તાની ગટરમાંથી જે ઝેરી 'હાઇડ્રોજન' ગૅસ નિકળે છે તે
દમમાં ગયા પછી નાડ ઝડપમાં ચાલવા માંડે છે, દમ ઝડપમાં અને
અનિયમીત ચાલે છે અને કોલેરા જેવા ચિન્હો તુરત લાગુ પડે છે.
મુંબઇમાં પણ ગટરોનાં મેાંહમાં કામ કરનારાઓના ઘણાં મરણ નિપજ્યાં
છે. તેટલા માટે ગટરના મેાં આગલથી દૂર નાહસવું તેમાં સલામતી છે.

ગમ (*Grief*)—જે માણસને ગમ લાગેલેા હેાય તેને કોઈ સાથે
વાતચીત કરવા ગમતી નથી અને તેનું મેાંહ ઉતરી જાય છે. તે ઉપરથી
તેનેા ગમ બીજા કેાઇને સ્પષ્ટ માલમ પડે છે. કેાઇબી રીતે એવા માણ-
સનેા ગમ વીસારવા તહરેવાર રમતગમતમાં અને મેાજમજાહમાં તેનું
ધ્યાન રેાકવાની જરૂર છે.

ગમની અસર (*Effects Of Grief*)—ગમની અસર ધીમાં
ઝેરની માફક છે. એ એક જાતનેા કેાતરીને પેાકળ કરનારેા કીડેા છે.

જે ખોરાક પેટમાં જાય તેાતળું થઇ ગળાતું ચાલે છે. એથી લેાહીનું
મળી જાય, એવું ધારીને ઉપયેા શરીરના કાેઇપણ અવયવમાં અટકાવ
પેાતે હીસાબથી કામ લે છે, ને છેવટે હોજરી અને આંતરડાં પેાતાનું કાર્ય

ગટર (*Drains*)—ટ્રા એ પ્રમાણે ગમગીનીથી દુઃખ દરદ શરૂ
રસ્તાની અને ઘરની ગટરેા સાવ બગડે છે અને સ્વભાવ ચીરડાઉ થાય છે.
ગટર પુરતી મોટી જોઇએ, જીદગી ગુજારીને છેવટે તુટેલાં હૈયાંથી મરણ
શકે; તેમજ તે ઉઘાડી નીથી ઘેારી નસ ઉપર દબાણુ થાય છે અને હૃદય
લેાકોની તનદરેાસ્તી બગ' કોઇ કારણથી ગમગીની કોઇના દિલમાં પેસી ગઇ
નામની તાવ સાધારણ, મુશકેલ થઇ પડે છે અને છેવટે એ ગમગીની તે
થાય છે. ગટરની ખ્યઇનેજ નિકળે છે.
ગળે છે, ગમનેા ઉપાય (*Treatment Of Grief*)—જે માણસ ઉપર
સુદતેડદમ આફત આવી પડે ને તેને અતીશય ગમ લાગે ત્યારે તેને ગરમ
જવરમ પાણીએ નહવાડીને તેનું અંગ ચેાળવું જોઇએ. તેને ઘણી ગરમ
તેમ,મજ ઘણી સરદીવાળી જગામાં રાખવેા નહી. રડવાથી ગમની ખરાબ
અસર થતી અટકે છે, અને તેથી ગમમાં જે માણસ રડતેા હેાય તેને
રડવા દેવેા જોઇએ, જેથી તેની છાતી ખાલી થાય. ગમ વીસરાવાનેા બીજો
એક ઉપાય ગાયન છે. ગાયનની અસરથી માણસ તુરત વેળા ગમ
ભુલી જાય છે. (જુવેા—**ગાયન દવાઇ તરીકે**)

ગરભ (*Roe*)—મોટી માછલીમાંથી ઇંડાંનેા જથ્થેા નિકળે છે
તેને આપણે ગરભ કહીએ છીએ. નાની માછલીએ પેાતાના કદ પ્રમાણે
નાનાં ઇંડાં મુકેછે. ગરભ તળીને કે રાંધીને ખવાય છે. એનું અથાર પણ
કરવામાં આવે છે. ગરભ ઘણી ખાવી સારી નથી.

ગરમ પાણીએ નાહવું (*Warm-Bath*)—ગરમ પાણીએ
નાહવું એ સફાઇને માટે ઘણું અગત્યનું છે તેમ સારૂં છે. ગરમ પાણી
વધતામાં વધતું ૮૦ ડીગ્રી હેાય તેા બસ છે. ઘણાં થંડાં તેમજ ઘણાં
ગરમ પાણીથી શરિરની ચામડીને આંચકો લાગેછે. ઉના પાણીએ નાહવું

હોય તો ઝાઝીવાર લગાડવી નહી, કારણ કે તેથી નબળાઇ થવાનો સંભવ છે. બચપણમાં બચ્ચાંઓને ગરમ પાણીથીજ નહવાડવું અને જેમ મોટું થાય તેમ પાછલથી પાણી ઓછું ગરમ કરવું. નહવાડયા પછી બચ્ચાંનું અંગ લુછવા ઉપર પુરતું લક્ષ આપવું, કે જેથી ભીનાસ રહી નહી જાય. નહવાડયા પછી ચામડી ઉપર પાઉડર છાંટવાની મતલબ ચામડી સુકી કરવાની છે. ગરમ પાણીએ નાહયા પછી હવામાં તુરત

લું છે, કારણ કે શરિર સરદી જલદી
ાણસોએ બપોરે અગીઆર વાગે ગરમ
સાંજે નાહવું નહી.

૯૦ ું (*Hot Water Bottle*)—કેટલાકો,

એથી શરીર નવાય છે અને હેનારાઓ, ઠંડીના દિવસોમાં પગ આગળ ફરવું કમી રહે છે, અને તેકનીને રાખે છે, જેની ગરમીથી પગ ગરમ અને અડચણ થાય છે, અટે. એથી અંગમાં ગરમી આવે છે એ બરાબર બન્ની શકતાં નથજ્ઞ ગેરફાયદા છે. એ આદત પડી જાય છે થાય છે. ગમગીનીથી સ્વતતી નથી. વળી બધી વખતે ગરમ પાણીની ગમગીન માણસ ઉદાસ ની બાટલી ભાંગી જવાનો કે પાણી ગળવાનો પામે છે. ઘણી ગમગીન રાખવા હોય ને એ પ્રમાણે કરવાથીજ ઉંઘ બગડે છે. એક વખત ગરમ કરીને એક ફલાનેલની કોથળીમાં મુકીને તો તે નિકળવી બહુ જવું. નળિયાંથી બાટલી જેવી અગવડ પડતી માણસનો જીવ હતથી પગ ઘણા નાજુક રહે છે અને જે વખતે નળિયું નહી મળ્યું તે વખતે સરદી જલદી પકડવાનો

એ હે છે.

ગ **ગરમીમાં કપડાં**, જુવો કપડાં—હલકાં—ગરમીમાં.

ગરમી શરિરની (*Animal Heat*)—શરિરની ગરમીની બાબદ ને શરિરની વિદ્યા જાણનારા ઉસ્તાદો એકમત થતા નથી, પણ તેઓ એક બાબદ ઉપર એકમત છે કે શરિરની ગરમીની ઉત્તપન્તી ફેફસાંમાં

છે. લોહી ઉપર હવાની અસરથી જે રસાયણ સંબંધી ફેરફાર થાય છે, તેથી શરિરની ગરમી પેદા થાય છે. વધારે સ્પષ્ટ કહીએ તો હવાની 'ઑકસીજન' ગૅસ અને લોહી માંહેલું 'કારબન' સાથે થયાથી શરિરને ગરમી મળે છે. ખુલ્લી હવામાં 'ઑકસીજન' અને 'કારબન' સાથે ભેળીએ તો સળગી ઉઠ્યા વિના રહે નહી. તે ઉપરથી પુરાવો મળે છે કે શરિરમાં પણ એ બન્ને સાથે મળ્યાથી ગરમી પેદા થાય છે. આપણે બળતું કરીએ છીએ તે પણ હવાની 'ઑકસીજન' અને લાકડાં માંહે રહેલી 'કારબન' સાથે મળ્યાથી બળે છે. ખુલ્લી હવામાં એ બન્ને જલદી સળગી ઉઠે છે તેથી ભડકું થાય છે, પણ શરિરમાં એ બન્ને ઘણી ધીમી ધીમી ભેળાય છે અને તેથી શરિરમાંહે ગરમી હમેશાં રહે છે.

શરિરની ગરમી સાથે શરિર અને શરિરના નાના મોટા ભાગને ઘણો સંબંધ રહે છે, તેમજ મગજને પણ શરિરની ગરમી સાથે સંબંધ છે. જો મગજ ઉપર દલગીરીનું દબાણ હોય, અને ફિકર ચિંતાએ મન ઉપર કાબુ મેળવ્યો હોય, અથવા બેસી રહીને આખો દાહડો કામ કરવામાં ધ્યાન રોકાયું હોય, તો શરિરનું કાર્ય મંદ થઇ જાય છે, લોહીનું ફરવું ધીમું પડે છે, દમ આસ્તેથી ચાલે છે, પાચનશક્તિમાં ઘટાડો થાય છે અને શરિરના છેડાવાલા ભાગો, એટલે કે હાથ પગનાં છેડા થંડા રહે છે. પણ જો મગજને તેમજ શરિરને ખુશ કામમાં અને મનગમતાં વિચાર અને લાગણીઓથી તેજી ભરેલું રાખ્યું હોય, તો તેથી શરિર માંહેલું કાર્ય મનમાનતું થતું રહેછે અને બાહેરની સરદી સામે શરિર બચાવ કરી શકે છે.

શરિરની ગરમીને કેવો ખોરાક અને કેટલો ખોરાક લેવામાં આવે છે તેની સાથે પણ સંબંધ છે. તેમજ પાચન શક્તિ કેવા પ્રકારની છે તે ઉપર પણ તેને આધાર છે. માંસનો ખોરાક, ઘી, તેલ ચરબી, વગેરે શરિરને ગરમી આપે છે.

એક ઉમરે પુગેલાં માણુસની સાધારણ શરિરની ગરમી માપવા પારાની સીસી 'થરમોમીટર' બગલમાં મુકી હોય તો પારો ૯૮.૪ ડીગ્રી ઉપર આવશે

અને જો સીસી મોંમાં મુકી હોય તો પારો ૯૯. ૫ 'ડીગ્રી' ઉપર આવશે; તાવ આવે ત્યારે શરિરની ગરમી ૧૦૫ અથવા ૧૦૬ ડીગ્રી સુધી જાય છે, અને તેથી ઉપર ગરમી થઇ તો માણુસ મરણ પામે છે. સંધીવાની તાવમાં શરિરની ગરમી ૧૦૯ થી ૧૧૧ ડીગ્રી સુધી ગયલી નોંધવામાં આવી છે.

ગરમીમાં સળેખમ (*Colds In Summer*)—ઠંડીના દીવસોમાં બીજાં કપડાંની નિચે ગરમ ફલાનેલનું કપડું પહેરવું, અને ગરમી શરૂ થાય કે ગરમ કપડું પહેરવાનું અંધ કરવું, એથી જેટલા સળેખમના કેસ થાય છે તેટલા બીજી રૂતુમાં થતા નથી. ભીનાં પગથી અને ભીના મોજાં પહેરવાથી પણ સરદી લાગુ પડે છે. રૂતુ બદલાય કે તુરત પહેરવાનાં કપડાંમાં એકાએક ફેરફાર કરવો નહી. ફેરફાર કરવો તે ધીમે ધીમે કરવો.

ગરમી અને પસીનો (*Heat And Perspiration*—)જ્યાં શરિરની માંહેની ગરમી વધી પડે છે, ત્યારે તે ગરમી ઓછી કરવા આપણને પસીનો છુટે છે. પસીનાથી શરિરની માંહેની ગરમી ઓછી થાય છે. પુષ્કળ પસીનો ચાલુ પડયા કરે તો આખા દિવસમાં એક માણુસ બે રતલ વજનમાં ઓછો થાય છે. કુતરાને ચામડી મારફતે પસીનો પડતો નથી, પણ તેને માટે ખુદરતે ગરમી ઓછી કરવાનો બીજો માર્ગ રાખ્યો છે. ગરમીના દિવસોમાં જોશો તો કુતરાઓની જીભ હમેશાં બાહેર ઝુલતી હોય છે અને તેની ઉપર ફીણુ બાઝેલું હોય છે, અને તે ફીણુ બાહેર પડવાથી કુતરાની ગરમી ઓછી થાય છે.

ગરમીની અસર (*Influence Of Heat*)—તપતપતાં તડકામાં ફરવામાં નુકસાન થાય છે. સૂરજના કિરણો સીધાં માથાં ઉપર લાગે તો 'લૂ' લાગે છે. મગજે ગરમી ચઢે ત્યારેજ માણુસ બેશુદ્ધ થાય છે, ગરમીના સબબેજ માણુસને મગજમાં ચક્કર આવતાં દીસે છે. માટે બનતાં સુધી પુષ્કળ તડકામા બાહેર ફરવું નહી. પાઘડી અથવા ટોપી ઉપર સફેદ રૂમાલ (પાણીમાં ભીંજવેલો વધારે સારો) નાખીને ફરવાથી સૂરજનાં તડકાંની 'લુ' એકદમ લાગતી નથી. જો પાઘડીમાં થોડાં

ઝાડનાં લીલાં પાતરાં ખોસ્યાં હોય તો તે પણ 'લૂ'નો એક અટકાવ છે. જો તડકાંમાં રહેવાથી ફેર આવવા માંડે કે માથું દુઃખવા લાગે, તો તુરત કોઇ છાંયડાવાલી જગા શોધીને ત્યાં બેસવું. બને તો ગરદન, માથાં, અને છાતી ઉપર બરફના કટકા ઘસવા.

ગરમી અને રંગ (*Heat And Colour*)—ગરમ દેશોમાં કપડાં ઘણાં પહેરવાં પડે છે કે જેથી ગરમીની અસર શરીરને લાગુ પડે નહી. જાડાં ઝીણાં કપડાં સાથે આપણુને કાંઇ કામ નથી, પણ કપડાંનો રંગ કેવો જોઇએ તે તપાસવું જોઇએ. ગરમ મુલકોમાં રાતા, પીળાં, બલુ અને કાળાં કપડાં કરતાં સઉથી સરસ સફેદ કપડાં સમજવા. સફેદ કપડાં ઉપર સૂરજના કિરણુની અસર થતી નથી, પણ બીજા રંગ ઉપર સૂરજનાં તડકાંની અસર થાય છે. એ વિષે એક મહાન વિદ્વાને અખતરો કરી જોયો હતો. તેણે એકસરખા કદના જુદા જુદા રંગનાં કપડાંના કટકા લીધા અને જ્યાં તપતાં તડકાંમાં બરફ પડેલું હતું ત્યાં જઇને બરફ ઉપર તે સઘળાં કપડાં પાંથરયાં. પરિણામ એ આવ્યું કે જુદા જુદા રંગનાં કપડાં હેથળ ઢંકાયલું બરફ એકસરખી રીતે તાપમાં પીગળ્યું નહી. કાળાં કપડાં હેથળનું બરફ સઉથી વધારે પીગળી ગયું અને સફેદ કપડાંની હેથળનું બરફ સઉથી ઓછું પીગળ્યું. રંગો જેમ ખુલ્લા હોય તેમ તે ગરમી ઓછી ચુસે છે. એકજ બનાવતનાં બે કપડાં લઇએ, એક કાળું ને બીજું સફેદ, અને તેનાં લુગડાં બનાવીને પહેરીએ, તો સફેદ કપડાંથી જેટલી ગરમી લાગશે તેનાં કરતાં કાળાં કપડાંથી ગરમી વધારે લાગશે. ગરમીના દહાડામાં બનતાં સુધી ખુલ્લા રંગની તોપી પહેરવી. જેઓ ઇંગ્રેજી ઢબની તોપી પહેરતા હોય, તેઓએ ગરમીના દિવસોમાં સફેદ તોપી પહેરવી.

ગરમી માપવાનું યંત્ર (*Thermometer*)—ગરમી માપવાનાં યંત્ર બે જાતનાં આવે છે. એક 'સેનટીગ્રેડ દરમોમીટર,' અને બીજું 'ફેરહનીટ દરમોમીટર.' સેનટીગ્રેડ ઉપર ૧૦૦ ડીગ્રી પાડેલી હોય છે

અને ફેરહનીટ ઉપર ૨૧૨ ડીગ્રી સુધી પારો ચઢે છે. એ ગરમી માપવાની શીશીમાં પારો એવી રીતે બંધ કીધેલો હોય છે કે સહેજ પણ હવા જઇ શકે નહીં. ઉકળતાં પાણીમાં એ શીશી મુકયે તો 'સેનટીગ્રેડ'માં ૧૦૦ ડીગ્રી, અને ફેરહનીટમાં ૨૧૨ ડીગ્રી પારો ચઢશે. ૧૦૦ ડીગ્રી સેનટીગ્રેડ તે ૨૧૨ ડીગ્રી ફેરહનીટની બરાબર છે.

ગરીબાઇ અને અગવડો (*Poverty And Inconvenience*)—કેટલીક વખત ગરીબોને પૈસાની તંગીને લીધે તનદરોસ્તીના કેટલાક કાનુનો ઉપર ધ્યાન આપવાનું બનતું નથી. પૈસાવાળાઓ પૈસાના જોરે સઘળી સગવડ મેળવે છે અને તેથી જે અગવડોમાંથી ગરીબો પસાર થાય છે તે તરફ હસવું નહી, પણ જે પોતાની પાસે નાણાં ફાજલ પડી શકતાં હોય, તો પૈસાવાળાંઓની ફરજ છે કે ગરીબોની અગવડ ટાળવાના ઉપાયો લેવા. ગરીબોની અગવડો સાથે તેમની કેટલીક રાહરીતી અને નીતિ થોડો ઘણો સબંધ રાખે છે, અને તેથી ગરીબોની અગવડો મટાડવાથી આડકતરી રીતે ગરીબો વધારે સલુકાઇ અને નીતિમાન બનશે અને તેનું સવાબ અલબતાં જે પૈસાવાળાઓ તેમની અગવડો ટાળે તેમને ઘટે છે.

ગળું (*Throat*)—ગળામાંથી હવા ફેફસાંમાં જાય છે અને ખોરાક હોજરીમાં જાય છે. જે મોટી લોહીની નસો માથાં અને ભેજા સાથે સંબંધ રાખે છે તેને ગળાં અને ગરદન સાથે મોટો સંબંધ છે. તેમજ ગરદનને બરડાની કરોડ સાથે નીકટ સંબંધ છે. આથી ગળું અને ગરદન સંભાળવાની બહુ જરૂર છે. ગરદન અને ગળાંને સરદી લાગવા દેવી નહીં જોઇએ. ગળાનું દરદ બહુ દુઃખ દે છે અને ગળાંનાં દરદ ઉપરથી ફેફસાં પણ બગડવાનો સંભવ રહે છે. ગળાંનાં દરદને લીધે ખોરાક બરાબર ઉતરતો નથી ને તેથી બહુ આપદા ખમવી પડે છે.

ગાજર (*Carrots*)—આ કંદમુળ છે. એ ખાવામાં સ્વાદદાર અને ફાયદાકારક છે. એમાં કાંજી (*starch*) બિલકુલ હોતી નથી. ગાજરમાં

પાણીનો ભાગ વધારે રહે છે. દુન્યાના લગભગ સઘળા ભાગોમાં ગાજર ઉગે છે. ગાજર ગરમ છે.

ગાજરમાં નિચે પ્રમાણે તત્વો રહે છે :—સો ભાગમાં 'નાઇટ્રોજન' વાલો ભાગ ફક્ત ૧.૪૮, બદનને ગરમી આપનારો અથવા પુષ્ટી આપનારો ભાગ ૧૧.૬૧, અને બાકીનો ભાગ પાણી.

જંગલી ગાજર પણ થાય છે, જે વેલાતમાં ઉગે છે તેના મુળ સફેદ હોય છે, પણ તે સ્વાદમાં તેમજ ખાવામાં સારાં નથી. અગાઉ જંગલી ગાજર જોલાબના કામમાં વપરાતાં હતાં.

ગાજર જલદીથી પેટમાં જરપત થતાં નથી. ગાજરનો મુરબ્બો બનાવીને ખાવો સારો છે.

ગાંજો (*Hemp*)—પૂર્વ તરફના મુલકોમાં ગાંજો કેફી વસ્તુ તરીકે બહુ વપરાયછે. હિંદુસ્તાનમાં ગાંજાનો તહરેવાર ઉપયોગ થાય છે. હીમાલયના પર્વતો ઉપર તેમજ સીકીમની ખીણોમાં ગાંજો પુષ્કળ પીવાય છે. ઇરાનમાં, યુરોપની પૂર્વના ભાગોમાં, અને મૂખ્ય કરીને મુસલમીન દેશોમાં ગાંજો ઘણો વપરાય છે. આફ્રિકાના 'મુર' લોકોમાં ગાંજાનો વપરાસ પુષ્કળ રહેછે. આફ્રિકાના મધ્ય ભાગમાં ગાંજો એક દવા તરીકે તેમજ એક શોખની વસ્તુ તરીકે ઘણો વપરાય છે. ગાંજાની શરિર ઉપર જે અસર થાય છે તે ઘણી મનમાનતી કહેવાય છે. મૂખ્ય કરીને હિંદુસ્તાનમાં જેઓ ગાંજો પીએ છે તેઓ કહે છે કે એથી તેમનો છવ બહુ ખુશ થાય છે, ખાવા પીવાની ઇચ્છા થાય છે, દોસ્તીનો ગાંઠ એથી મજબુત થાય છે, એથી હસવા બોલવાનું મન થાય છે, અને ખુશ મીજાજ એથીજ આવે છે. ગાંજો હદમાં પીધો હોય તો ભૂખ લાગેછે અને મગજને શાંતી મળેછે, પણ જો હદ ઉપરાંત ગાંજો પીધો હોય તો મગજને ચક્કર આવે છે અને ચોક્કસ પ્રકારનો બકબકારો થાય છે.

ગાયન (*Music*)—જો આપણા સાદને નિયમીત થર અને તાલમાં કાહાડયે અથવા લંબાવ્યે તો તે સાદને ગાયન કહીએ છીએ. એથી ઉલટું અનિયમીત અને વગર તાલના સાદને આપણે ગડબડ કહીએ છીએ.

ગાયન દવાઇ તરીકે (*Music As Medicine*)—ઉદાસ જીવને માટે ગાયનના જેવી બીજી અકસીર દવા કોઇ નથી અમીર ઉમરાવો અને રાજાઓ નાચરંગ કરાવે છે તેપણ પોતાના ઉદાસી બનાવે એવા તરેહવાર વિચારોને દૂર રાખવા માટે છે ગાયન ઉદાસીની દવા છે એ નીચના એક દાખલા ઉપરથી પુરવાર થાય છે—સ્પેન દેશના એક રાજાને ઉદાસીનુ દુખ લાગુ પડયુ ત્યારે તેણે સર્વ ચીજનો ત્યાગ કીધો, અને તે એક અધારા ઓરડામાં પોતે ભરાઇ બેસતો ડાકટરો તેને સાજો કરી શક્યા નહી એક ડાકટરે ગાયનની ભલામણ કીધી જાણીતો ગવૈયો, જેનુ નામ 'ફેરીનેલી' (*Farinelli*) હતુ, તેને બીજે ગામથી બોલાવવામા આવ્યો પેહના તે ગવૈયાએ બે દાહડા સુધી તેના ઓરડાની બાહેર ગાવા માડયુ, પણ તેથી રાજા ઉપર કાઇ અસર થઇ નહી થોડા દાહડા પછી રાજા પોતાની ઉઘમાથી ઉઠયો હોય તેમ બાહેર ગવાતુ ગાયન સાભળવા લાગ્યો તેની આખમાથી પાણી પડના લાગ્યુ એક દાહડો તેણે એ પ્રમાણે કીધુ, અને બીજે દાહડે તેણે પોતાના ઓરડાનુ બારણુ ઉઘાડવાનો હુકમ કીધો આખરે રાજાની ઉદાસી જેથી તે ઘણો પીડાયો હતો, તે તેને સદતર છોડી ગઇ મગજના દરદો માટે ગાયન કરતા બીજી ચઢીઆતી દવા કોઇ નથી

ગાયનની નિતીપર અસર (*Effect Of Music On Morality*)—ગાયનથી હુશયારી આવે છે, શાતપણે વિચાર કરી શકાય છે, કાનમા મધુરતા આવે છે, મનને તાજગી મળે છે, અને તેથી મનમા સારા સ્વરુપ અને ઉપયોગી વિચાર સુઝ પડે છે, એટલુજ નહી પણ ત્યાર પછી કામકાજ ઉપર પણ દિલ લાગે છે ટુકમા, ગાયનથી નિતીને સુધારો થાય છે

ગાયનની મન ઉપર અસર (*Effect Of Music On Mind*) ગાયન સાભળવાથી આજુબાજુના સજોગની યાદ મનપર તાજી થાય છે જુદા જુદા શબ્દોની બારીકાઇ સમજતા સમજતા જાની હુશયારી વધે છે

જેમનામા ગાયનના હુનરની ખુદાઇ બક્ષેશ ઉતરેલી હોય છે તેઓ ચમરાક રહે છે ગાયનના હુનરથી હૃદયમા દયાની લાગણી વધારે ઉત્પન્ન થાય છે ગાયનકળામા પ્રવીણ શખ્સ દિલસોજીમા વધે છે ગાયનકળા અંધારામા અજવાળુ જોતા શીખવે છે, અને તેને આ દુન્યાના અંધકારમા ખુદાઇ પ્રકાશ નજર આવે છે

ગાલીચા (*Carpets*)—ઘણાઓના ઘરમા ઓરડાની ભીંત ઉપર ગાલીચા ટાંગવામા આવે છે, તેમજ ઓરડાની ભોંય ઉપર ગાલીચા પાથરેલા હોય છે ઉનના રંગીન ગાલીચામા હમેશા ધુળ ભરાયલી રહે છે અને ચાલતા એ ધુળ ઉડીને દમમા જાય છે અને તેથી નુકસાન થાય છે બનતા સુધી ઓરડામા ઉનના રંગીન ગાલીચા રાખવા નહી, કારણ કે તેના ઓરડામા ચાલવુ અને રહેવુ તનદરોસ્તીને લાભકારક નથી જો ગાલીચા પાથરવા હોય તો ભીંતથી થોડે થોડે દૂર પાથરવા અને તેમ કરીને ઓરડાની ચારે બાજુએ ખાલી જગા રાખવી, અથવા તેટલી જગાપર સાદડી પાથરવી ઓરડાની જમીન પાટીઆની હોય તો તેની ઉપર વારનીસ લગાડવુ, ને પછી ગાલીચા પાથરવા ગાલીચાને બદલે સાદડી અથવા કોઇ જાતનુ ચામડુ કે કપડુ પાથરવુ વધારે સારૂ છે

ગીની ફાઉલ (*Guinea-Fowl*)—ગીની ફાઉલ, એ એક જાતની મરઘી છે, જે આફ્રિકાના 'ગીની' પ્રાંતમા મળી આવે છે, તેથી તેને "ગીની ફાઉલ" કહે છે સાધારણ મરઘીના માસ જેવુ તેનુ માસ સફેદ હોતુ નથી, એનુ માસ સ્વાદદાર છે અને જરપત થવામા હલકુ છે.

ગુર (*Marrow*)—હાડકામા જે ચીકણો પદાર્થ રહે છે તેને આપણે ગુર કહીએ છીએ ઘણા લોકોને બકરાના હાડકામાની ગુર કાહડીને ખાવાનો શોખ છે, પણ તે જરપત થવી બહુ ભારી છે તે છતા એ સ્વાદદાર છે અને જો ખાની હોય તો ઘણીજ થોડી ખાવી અને સાથે નીમક મરી લેવા

ગુરડા (*Kidneys*)—દરેક માણસને જમણી બાજુ ને ડાબી બાજુએ અકેકો ગુરડો હોય છે એ આસરે ચાર ઇંચ લાંબો અને

કેડ ઇચ પોહળો હોય છે ગગડાના નિચના ભાગથી તેની શરૂઆત થાય છે, અને તે છેક નીચની પાસનીઓની નિચે સુધી આવેનો છે આપણે કમરે હાથ દઇને જે ભાગ ઉપર આપણો હાથનો પોહચો રાખીને ઉભા રહીએ છીએ તે ભાગ ગુરડાનો હોય છે બીજા બોલેામા સમજા યે તો આપણા પેટની બાજુએ નીચે પીઠ છે તેની બે બાજુએ ગુરડા આવેલ છે અને તે છેક પઠવાડે સુધી જાય છે ગુરડામા પીસાબ બને છે અને ગુરડા સાથે પીસાબ પસાર થવાની નળીઓ હોય છે, તેમાથી પીસાબ પસાર થઇને પીસાબ બાહેરનો રસ્તો લે છે (જુવો, બ્રુકેકે)

ગુસબેરી (*Gooseberry*)—એ વેલાની ફળ છે, પણ હાલ હિંદુસ્તાનમા કોઇ કોઇ ઠેકાણે ઉગાડવામા આવે છે એ ગધીને ખાવામા નહ સારા છે એનો મુરબ્બો ખાવા લાયક થાય છે એનો દારૂ પણ બનાવવામા આવે છે ગુસબેરીની ઘણી જાતો આવે છે, જે રગ, કદ અને મીઠાસમા જુદી જુદી હોય છે માસનો ખોરાક ગરમ છે, તેની સાથે સાથે ગુસબેરીનો સાસ અને ગુસબેરીની 'પાઇ (*pie*) બનાવી હોય તો હોજરીને ટકા આપનારી વાણી બને છે

ગુસબેરી વાઇન (*Goosberry Wine*)—યુરોપમા અને બીજા દેશોમા ગુસબેરીનો દારૂ ઘરમા બનાવવામા આવે છે એ ફળો પાકી જાય તે અગાઉ તેનો દારૂ બનાવવા માડવુ જોઇએ કેટલાક મહીના સુધી બીજવી રાખવા પછી એનો દારૂ બને છે ગુસબેરી વાઇન પીવામા સ્વાદિષ્ટ અને તેની અસર ઠડી છે

ગુસ્સો (*Anger*)—સઘળા જુસ્સાઓમા સર્વથી હાણીકારક જુસ્સો તે ગુસ્સો છે ગુસ્સાને થોડીવારનુ ઘેલાપણુ કહે છે તે વાજબી છે ગુસ્સાથી માથે લોહી ચઢી જવાના દાખલા બનેલા છે ગુસ્સાના પ્રમાણમા શરિરનુ લોહી ઉકળે છે અને બદનમા ખેચતાણ થાય છે જ્ઞાનતંતુમા સ્વભાવ ઉશ્કેરાઇ જાય તેથી ગુસ્સો ઉત્તપન્ન થાય છે નબળા માણસને અને મૂચ્છ કરીને 'હીસ્ટેરીઆ'થી પીડાતા માણસને મધ્યમસર ગુસ્સાથી મદદ પડેલા લોહીના ફેલાવાને ઉશ્કેરણી મળે છે,

અને તેથી સહેજ ફાયદેા થાય છે, પણ જેના અંગમા લેાહી ઘણું અને શરીર મજબુત તેને ગુસ્સાથી નુકસાન થાય છે ગુસ્સાવાળા માણસેાને મગજને ઠંડક આપનારેા ખેારાક લેવા જોઇએ વળી ગુસ્સાવાળા માણસેાને સારી ઉંઘ ઘણી અવશ્યની છે ગુસ્સાથી શરિરમા વહેતા જહરના વહેવામા નુકસાન થાય છે બીજો કેાઇ જુસ્સેા મેા ઉપર પ્રગટી નીકળતેા નથી, પણ ગુસ્સેા મેાહ ઉપર અજબ રીતે પ્રગટી નીકળે છે ગુસ્સાથી ધેારી નસેા ફુળે છે અને તેથી ગુસ્સાની વેળા નાડ ઉપર પણ અસર માલમ પડે છે મેાહ ઉપર તે વેળા રતાસ ચઢે છે અને ભવા ઉપર કરચલી ચટે છે, અને આખના ડેાળા બાહેર નિકળી આવે છે, અને આખુ શરિર જાણે ધ્રુજતુ હેાય તેમ થાય છે ગુસ્સાની વેળા જહર વધારે વહે છે નબળા માણસેાને ગુસ્સેા નરમ પડયા પછી શરિરમા નબળાઇ, બેચેની અને થાક દીસે છે કેાઇબી રીતે તપાસીશુ તેા ગુસ્સેા બેશક તનદરેાસ્તીને નુકસાનકારક છે ગુસ્સાવાળા માણસેાને પીત્તની તાપ આવવાનેા ભભન છે, કલેજામા ગરમી વધે છે, હૃદય ઉશ્કેરાય છે, મગજ તપી જાય છે, અને કેટલીક વાર ગુસ્સાવાળા માણસેાને ઘેલાપણુ લાગુ પડે છે આ ઉપર કહેલી અસરેા ગુસ્સાની વેળા તરત માલમ પડે છે જેને હમેશા ગુસ્સાની ટેવ હેાય છે અને જેઓ ગુસ્સાથી વારવાર ઉશ્કેરાઇ જાય છે તેઓને કેાઇબીવાર ભેજાની તાપ, લકવેા, કમયેા, અને ખહીનેા રેાગ લાગુ પડવાનેા સભવ રહે છે જેા એક માતા ગુસ્સે થઇને તે વેળા બચ્ચાને ધવાડે છે તેા તે બચ્ચાંને ઉપલ્લુ થવાનેા સભવ રહે છે, અને કેટલીક વાર તેા બચ્ચાનુ તેમાથી મેાહત નીપજે છે.

ગુસ્સેા (*Signs Of Anger On The Body*)—માણસને ગુસ્સેા ચઢે છે તે વખતે હૃદય જેારમા કામ કરે છે અને કેાઇ કેાઇ વખત હૃદયના કામમા અડચણ થઇ પડે છે, મેા લાલ થાય છે, અને જેા મેા ઉપર ધસી આવેલુ લેાહી પાછુ ઉતરતુ નથી તેા મેાનેા રંગ જાબુરેા થાય છે, અથવા એકદમ ઉજળેા થાય છે, દમ બરાબર ચાલતેા નથી,

છાતી ઉપસે છે, અને નસકોરા પોહળા થઇને ધ્રુજે છે કોઇ કોઇવાર આખુ શરિર ધ્રુજે છે ગળાના સાદ ઉપર પણ અસર થાય છે, દાત કચ કચે છે અને એક એક સાથે અથડે છે, અને આખા શરિરના સ્નાયુઓ ઉશ્કેરાયલી હાલતમા આવીને લગભગ જેવાપણુ લાગુ પડે છે

ગૅસ લાઇટ (*Gas Light*)—જે ઓરડામા ગૅસ લાઇટનો દીવો વાપરવામા આવતો હોય તે ઓરડામા હવા આવજાવ કરવા માટે બારી બારણા પુરતા હોવા જોઇએ સુવાના ઓરડામા બનતા સુધી ગૅસનો દીવો નહી વાપરવામા આવે તેમ સારૂ, અને બીજો છુટક નહી હોય તો બધા બારી બારણા બધ કરવા નહી આ કાઇ નજીવી બાબદ નથી અને એની ઉપર દરેક જણે ધ્યાન આપવુ જોઇએ

ગોસ્ત–ગાયનુ (*Beef*)—સાધારણ રીતે જેને '*Beef*' 'બીફ' કહીએ છીએ તે જુદુ જુદુ રહે છે ગોધાનુ ગોસ્ત '*bull beef*' કહેવાય છે ગોધાનુ ગોસ્ત કોઇજ ખાય છે, કારણ કે તે ઘણુ ચીવટ છે અને જરપત થતુ નથી, પણ બળદનુ ગોસ્ત (*ox-beef*) ઘણુ જ પુષ્ટીકારક અને તાજગી બક્ષનારૂ કહેવાય છે, તાજુ હોય છે ત્યારે જલદીથી જરપત થાય છે અને ઘણા દેશોમા એ મુખ્ય ખોરાક તરીકે વપરાય છે ગાયનુ ગોસ્ત (*cow beef*) બળદના ગોસ્ત જેવુ પુષ્ટી કારક નથી તેમજ તેટલુ જરપત થતુ નથી

ગોસ્ત ડુક્કરનુ–જુવો 'ડુક્કરનુ ગોસ્ત.'

ગોસ્ત નિમકમાં રાખેલુ (*Salted Meat*)—ડુક્કરનુ ગોસ્ત વગેરે નિમકમા લાબો વખત રાખવામા આવે છે એના કરતા તાજુ ગોસ્ત ઘણુ જ સારૂ છે ખારાંસથી ગોસ્તનો પુષ્ટીકારક તત્વ કેટલેક દરજ્જે ઓછો થાય છે અને વારે ઘડીએ એવુ નિમકમા આડેનુ ગોસ્ત ખાધાથી ચામડી ઉપર કોહવાટ થાય છે નિમકમા ગળેના ગોસ્તને પહેના પાણીમા કેટલોક વખત ભીજવી રાખવુ જોઇએ

ગોસ્ત–પીછાંવાળાં પક્ષિઓનું (*Flesh Of Fowls*)—ચોપગાં જાનવર પછી લોકો પક્ષિઓનુ માંસ વાપરે છે. કેટલાંક પક્ષીઓ પાળવામાં આવે છે અને કેટલાંક જંગલી પક્ષીઓનો પણ ભક્ષ કરવામાં આવે છે. ગણત્રી કાહડવા પ્રમાણે આખી દુનયામા ૧૭૦ જાતનાં પક્ષીઓ ખોરાક તરીકે મારવામાં આવે છે. પક્ષીઓનાં ગોસ્તમાં મુખ્ય કરીને જંગલી પક્ષીઓના ગોસ્તમાં ચરબી નહી જેવી હોય છે. પાળેલાં મરઘાં બટકાંમાં ચરબી રહે છે. હંસ અને બટકને ખવાડી ખવાડીને જાડાં બનાવવામાં આવે તો તેમાં ચરબી વધે છે. જુદાં જુદાં પક્ષીઓનાં ગોસ્તમાં જુદો જુદો સ્વાદ રહે છે. મરઘી, બટક, રાણી મરઘો, તીત્તર, ટરકી, કબુતર, એ ખાવામાં ગુણકારાં છે અને સેહેલાઇથી પચાવી શકાય છે. ઉડતા શેકારનું ગોસ્ત પણ સ્વાદીષ્ટ અને ખાવા લાયક હોય છે.

ગોસ્ત–બકરાંનું (*Mutton*)—બધાં ગોસ્તમાં બકરાંનું ગોસ્ત વધારે ખાવા લાયક છે અને પચવામાં પણ ઘણું ઉત્તમ છે, અને તેટલા માટે ઘણું ખરું બકરાંનુ ગોસ્ત સર્વે મુલકોમાં ઘણું વપરાય છે. ખસી કીધેલા બકરાંનું ગોસ્ત વધારે સ્વાદદાર હોવાથી વધારે વખણાય છે. ત્રણથી ચાર વરસ મોટી માદાનું ગોસ્ત ઘણું ચીવટ અને સેહલાઇથી ચવળતું નથી. બકરાંનાં ગોસ્તમાં સેંકડે ૪૨ ટકા ચરબીનો ભાગ રહે છે.

ગોળી (*Pills*)—કેટલાકો એમ સમજે છે કે મારાથી ગોળી ગળી શકાતીજ નથી; તેઓ એમ સમજે છે કે અમારાં ગળાંની બારી નાની છે, પણ એ વાત ખરી નથી. તેમનાં ગળાંમાંથી ગોળી કરતાં ચારગણી મોટી ચીજ ઉતરી જાય છે તે કેમ ? માણસ જાતને ખુદરતે એવી રીતનું મોઢું આપેલું છે કે તેની મરજી થાય તોજ તેના ગળાંમાં કાંઇ ઉતરી શકે, પણ જે ચીજથી તે સુગાય તે ચીજ તેનાં ગળાંમાં ઉતરી શકતી નથી.

ઘઉં (*Wheat*)—ઘઉં સૌથી અગત્યનો અનાજ છે. એ પેહલ

ક્યા દેશમાં ઉગ્યો તે આપણે જાણતા નથી. હાલ એ આખી દુન્યામાં વપરાય છે. સો ભાગ ઘઉંમાં નિચે પ્રમાણે તત્વો રહે છેઃ—

પાણી	નો	ભાગ.	૧૪.૫
ગ્લીબરીન વગેરે	,,	,,	૧૧.૦
કાંજી વગેરે	,,	,,	૬૯.૦
ચીકાસ	,,	,,	૧.૨
છલા વગેરે	,,	,,	૨.૬
ધાતુ પદાર્થ વગેરે	,,	,,	૧.૭
			૧૦૦ ભાગ.

ઘઉંમાં બીજા અનાજ કરતાં વધારે પુષ્ટીકારક તત્વો છે. ચોખા, બાજરી, જવ કરતાં એ ખાવામાં ચઢીઆતો છે. એના પાઉં, રોટલી, સેવ, એ સઘળાં શરિરને પુષ્ટીકારક છે. ઘઉંનું દુધ કાઢીને લોકો રાંધીને ખાય છે તેપણ બહુ તાકાત આપે છે. જુદા જુદા દેશના ઘઉમાં જુદો જુદો કસ હોય છે.

ઘઉંનો આટો (*Flour Of Wheat*)—ઘઉ મોંઘા હોય છે તેથી ઘઉનો આટો પણ મોંઘો હોવો જોઇએ. વધારે નફો કરવાની મકસદથી ઘઉના આટામાં તહરેવાર બીજા હલકા અનાજનો આટો ભેળવામાં આવે તો તે સમજ્યા, પણ કેટલાકો ચાકનો ભુકો, ચુનો વગેરે નુકસાન કારક વસ્તુઓ ભેળે છે અને ખરેખર તે આટો ઉપયોગમાં લેવાથી તનદરોસ્તીને નુકસાન થાય તેમાં કશો શક નથી.

ઘરો રહેવા માટે (*Dwelling Houses*)—વિદયાના કાનુનથી ઉલટી રીતે બાંધેલાં ઘરોમાં રહેવાથી ઘણી પીડા ભોગવવી પડે છે. અલબતાં, કેટલાકાની ગુંજાસ ન હોવાથી તેમને અસુખાકારીભર્યાં ઘરોમાં રહેવું પડે છે, પણ તેઓને પણ જો તેના ગંભીર પરીણામથી વાકેફ કરવામાં આવે તો તેઓ પણ તેવાં ઘરોમાં રહેતાં અચકાય. મૂખ્ય

બાબદો જે તપાસવાની છે તે આ છે. રહેવાનાં ઘરોમાં પુરતો ઉજાસ અને હવા આવજાવ કરવાનો પુરતો મારગ જોઇએ, ગટર અને વાડા સાફ રહેવા જોઇએ, અને ઘરની આજુબાજુ પણ વાસ મારતો કચરો એકઠો થવા દેવો નહીં જોઇએ. એટલી મૂખ્ય બાબદો તપાસવાની દરેક ગરીબ માણસની પણ ફરજ છે.

ઘર પસંદ કરવા વિષે (*Selection Of A Dwelling House*)—રહેવાનું ઘર પસંદ કરતી વખતે નિચલી બાબદો ઉપર ધ્યાન આંપવાની જરૂર છે. (૧) હવા સારી છે કે નહી. (૨) પાણી સારાં છે કે નહી. (૩) ઓરડાની જમીન સારી બાંધણીની છે કે નહી. (૪) ભોંયતળીએ સરદી છે કે નહી. (૫) ઘરની બાંધણી કેવી છે. (૬) વાડા, મોરી, નળ, વગેરે સુખશાંતીના નિયમપર છે કે નહી. (૭) સુવાના ઢોલીઆ મુકવાની બરાબર સગવડ છે કે નહી. (૮) હવા આવજાવ કરવાના મારગો કેવા છે. (૯) પાડોસમાં ગલી કેવી હાલતમાં છે. (૧૦) પાડોસનાં ઘરમાં રહેનારાં સુઘડ છે કે ફુવડ. (૧૧) રસ્તો સાફસુફ રહે છે કે ગલીચ. (૧૨) રાતની વખતે રસ્તા ઉપર ગડબડ રહે છે કે સુપકીદી. આ સઘળી બાબદો ઉપર ધ્યાન આપવા પછીજ ઘરમાં રહેવા જવું.

ઘાંટી (*Larynx*)—ઘાંટીમાંથી સાદ નિકળે છે. ઘાંટીમાંથી દમ નિકળે છે. ઘાંટીમાંથી ખોરાક ખોરાકની નળીમાં ઉતરે છે. માટે ઘાંટીની સંભાળ રાખવી જોઇએ. ઘાંટીને સરદી લાગે છે ત્યારે સરકમ થઇ આવે છે ને પછી દમ લેવાની નળીને સરદી લાગે છે માટે ઘાંટી સરદીમાં ઢાંકેલી રાખવી.

ઘાંટું પડવું (*Hoarse Throat*)—કેટલાકોને આખો દિવસ બોલવું પડે છે અને ઘાંટું તાણવું પડે છે તેમાં મુખ્ય કરીને નિશાળના શિક્ષકો અને ધર્મગુરૂઓ હોય છે. પોતાનાથી જેટલું મોટે બોલી શકાય તે કરતાં મોટે બોલવાની કોશેશ કરવી નકામી છે. તેમને એક ભલામણ થઇ શકે છે, તે એ કે એવા શિક્ષકોએ અને ધર્મગુરૂઓએ છાતી,

ખભાં અને પેટને જેમ બને તેમ કસરત આપવી, જેથી તેમના શરિરના સુધારવા સાથે તેમનો સાદ પણ સુધરશે, અને એમ કર્યાથી તેઓ આખો દાહડો બોલતાં કદી થાકશે નહી.

ઘોડેસ્વારી (*Riding*)—ઘોડા ઉપર બેસીને ઘોડાને દોડાવવું એથી શરિરને કસરત મળેછે એમાં તો કશો શક નથી. મૂખ્ય કરીને બિમારીમાંથી ઉઠ્યા હોય તેમને માટે ઘોડેસ્વારીની ભલામણ કરવામાં આવેછે. જેઓની તનદરોસ્તી બગડી હોય તે પાછી મેળવવા ઘોડેસ્વારી કરવી જોઇએ અને જેઓ તનદરોસ્ત હોય તેઓએ તનદરોસ્તી સાચવી રાખવા માટે ચાલવાની કસરત કરવી જોઇએ, એમ સાધારણ કાયદા તરીકે કહી શકાય છે. ઘોડેસ્વારીથી હોજરી અને શરિરના ઉપરના ભાગને ઘણી અસરકારક કસરત થાય છે. જેઓની તનદરોસ્તી અતી ઘણા બળાપાથી બગડી હોય તેઓએ ઘોડા ઉપર બેસીને ફરવું. ઘોડેસ્વારીથી શરિરના નિચલા ભાગને ઉપલા ભાગ જેટલી કસરત મળતી નથી, તેથી ઘોડેસ્વારીના શોખીનોએ બને ત્યારે ચાલવાની તજવેહ પણ સાથે રાખવાને ભુલવું નહીં.

ચટણી ચટાકો (*Condiments*)—ચટણી, મસાલો એ સઘળાં હોજરીને ઉશ્કેરનારા પદાર્થો છે, અને એ ચીજો પુષ્ટીકારક ચીજો કરતાં તદન જુદા પ્રકારની છે. કેટલાક મુલકોમાં બાફેલા ખોરાક સાથે ચટણી મસાલો છુટો ઉપર ભભરાવામાં આવે છે. કેટલેક ઠેકાણે અને હિંદુસ્થાનમાં મસાલો રાંધવામાં સાથે વપરાય છે, તે છતાં આથણું, ચટણી વગેરે ખોરાક સાથે ઉપરથી ઉછાળવામાં આવે છે. નિમક પણ ચટાકાના વર્ગમાં આવે છે અને એ વગર ખાણાને લેહજતજ મળતી નથી. સ્વાદદાર ખાણું પકાવવા માટે નીમક પહેલો દરજ્જો ભોગવે છે અને તે અતી જરૂરની વસ્તુ છે. તેથી ઉતરતો સરકો આવે છે. ઘટતા પ્રમાણમાં સરકો વાપરવાથી હોજરીની પાચનશકતી સુધરે છે. તેથી ઉતરતી રાઇ અને મરી આવે છે, પણ એ વસ્તુઓ ગરમ દેશમાં વધારે ખપે છે, કારણ કે ગરમ દેશોમાં ભુખ મંદ હાલતમાં રહે છે, અને તેથી ખાણા સાથે એ વસ્તુનો ભેળ

કરવાથી હોજરીને એક જાતની ઉશ્કેરણી મળે છે અને ભુખ છુટે છે. તીખું આથણું પણ મધ્યમસર અને માફકસર ખાવાથી ભુખમાં સુધારો કરે છે. પરંતુ એ સઘળા ચટણી ચટાકા હદ ઉપરાંત લેવાથી શરિરને, તેમાં મુખ્ય કરીને કલેજાને ગંભીર નુકસાન થાય છે. બાહોશ બાવરચી તહરેવાર લહેજતદાર પકવાનો બનાવે છે, પણ તે સઘળું તહરેવાર ચટણી ચટાકા અને મસાલા વાપરવાથીજ તેમ કરી શકે છે, અને તેથી તે જુદા જુદા સ્વાદ ઉપજાવે છે.

ચરબી (*Fat*)—શરીરમાં ચરબી અગત્યનો ભાગ છે. સઘળી નસોની દોરીઓની આસપાસ ચરબીનો ભાગ રહે છે. શરિરમાં ચરબી હોય તોજ શરીર ગોળ દીસે છે, નહીંતો શરીર દુબળું અને હાડકાંવાળું જણાય છે. ખહી અને એવા બીજા રોગો શરિરની ચરબી ઓછી થતી જાય છે તેને લીધે થાય છે, અને તેથી એવા રોગોમાં કૉડલીવર ઑઇલ અને ઘી ચરબીનો ચીકાસવાળો ખોરાક આપવાની ભલામણ થાય છે.

ચરબી કેમ વધારવી (*How To Grow Fat*)—ખોરાક કેવો લઇએ છીએ તેની ઉપર ચરબીનો આધાર છે; ખોરાક કેટલો લઇએ છીએ તેની ઉપર ચરબીનો આધાર નથી. કેટલીક ચીજ ઘણી ખાવાથી શરિર ઉલટું પાતળું થાય છે. નીચલી ચીજો ખાવાથી શરિરની ચરબી વધે છે:—

(૧) ખાંડ અને મીઠાસ, જેવો કે ગોળ, મધ વગેરે.

(૨) મીઠાં ફળો, જેવાં કે સપરચંદ, પીચ, વગેરે.

(૩) કાંજીવાળા પદાર્થો, જેવાં કે પાંઉ, પટેટા, મકાઇ, કેક વગેરે

(૪) ચીકાસવાળા પદાર્થો, જેવાં કે ઘી, ગોસ્ત, મલાહી, માખણ.

જેઓ પોતાનાં શરિરમાં ચરબી વધારવા માગતા હોય તેઓએ ઉપલી ચીજો ખાવી. ગોસ્ત ખાવું તે ચરબદાર ખાવું; કુમળું ગોસ્ત ચરબીનો વધારો કરે છે એ ખ્યાલ ખોટો છે.

એક શખ્સે પોતાનાં હંસ ઉપર અખતરો કરવા તેને છત્રીસ દીવસ સુધી મકાઇ ખવાડી. તેટલા અરસામાં તે હંસ પાંચ રતલ વજનમાં વધ્યું. એ પાંચ રતલમાંથી ફકત ચરબી સાડાત્રણ રતલ હતી.

ચરબીનો વધારો (*Fattness*)—માણસના શરિરમા ચોક્સ થોડા પ્રમાણમા ચરબી તો હોય છે, પણ ઘણા મીઠાઇ મેવા, પુષ્કળ ગોસ્ત માછલી, અને મોહસ્વાદીઆ પકવાનો ખાઇને બેસી રહેવાથી શરિરમા ચરબીનો વધારો થાય છે, ને તેથી તનદરોસ્તીમા અડચણ થાય છે એનો મેહલો ઉપાય ફક્ત એ છે કે જેમ બને તેમ સાદો ખોરાક લેવો દારૂ પીવો નહી, ગોસ્ત, માછલી, ઇડા થોડા ખાવા, ખોરાક ઓછો કરવો, ને હલકો ખોરાક લેવો જેમ બને તેમ મહેનત અને કસરત કરવી અને જેમ બને તેમ હાજરીમા ઓછો ભાર રાખવો.

ચરબી-બુઢાપામાં (*Fat In Old Age*)—વૃદ્ધ વયે શરિરમાં ચરબી એકઠી થવાનો સભવ રહે છે, કારણકે બુઢાપણામા મહેનત ઓછી થાય છે, અને શરિર ફેલાતુ જાય છે એ વખતે ખોરાક લેવામા ડહાપણ અને જ્ઞાનનો ઉપયોગ કરવામા આવે અને ઉમરને માફક આવતો ખોરાક લેવામા આવે તેમ સારૂ મોટપણામા ચરબી વધીને અગ ભારી થતુ હોય તો જેમ બને તેમ શરીરની જાડાઇ ઓછી થાય તેવા ઉપાયો લેવા, અને તે ઉપાયોમા સૌથી સરસ અગમળની કસરત આવે છે

ચરસ (*Resin Of Hemp*)—ગાજામાથી ખુદરત રીતે એક ચીકણો ગુંદર જેવો પદાર્થ નિકળે છે તેને ચરસ કહે છે ચરસ હદમા વાપરવામા આવ્યો હોય તો ભૂખ લાગે છે અને મગજને શાતી લાગે છે. વધારે લેવાથી ચક્કર આવે છે અને મગજે પવન ચઢે છે અને બકબકાટ શરૂ થાય છે

ચામડી (*Skin*)—ચામડીમાં ત્રણ પડ છે ઉપલુ, વચલુ અને નિચલુ ઉપલુ પડ માત્ર માહેના પડનુ તથા તેની સ્પર્શશક્તિનુ રક્ષણ કરવા માટે છે, પણ તેમા કાઇ સ્પર્શનો ગુણ નથી ચામડીને ઘસારો પડે છે તેથી એ પડ કઠણ થઈ જાય છે તેને આપણે આંટણ કહીએ છીએ. કામદાર અને કારીગરોના માણસોના હાથ ઉપર આંટણ વારંવાર જોવામાં આવે છે. ચામડીનુ વચલુ પડ ઘણું નરમ ને જાળી જેવું હોય છે

વચલી ચામડીના રગ ઉપર માણુસ ગોરૂ કે કાળુ કહેવાય છે ઉપલી ચામડીને ગોરા કાળા સાથે કાંઈ સબધ નથી નીચનુ પડ ગોરા ને કાળા માણુસમા એકસરખુ હોય છે એ ત્રીજા પડમા સ્પર્શનો ગુણ છે માછનીની ઉપલી ચામડી ઘણી ચીકટ હોય છે તેથી પાણીની અસર તેને લાગતી નથી કટલાક જાનવરોની ઉપલી ચામડી ઘણી કઠણ હોય છે

ચામડી ઉપર ગુસ્સાની અસર (*Effect Of Mental Emotions On Skin*)—જેમ ડકકથી ચામડી ઉપર અસર થાય છે તેમ મનના ગુસ્સાથી પણ થાય છે ઘણી ઉદાસીથી અને હીમ્મત હારી જવાથી ચામડીનો રગ ફીકકો પડે છે, કારણ કે લોહી ચામડી તરફ બરાબર વહેતુ નથી તેમજ ઉદાસી અને ગમગીનીથી પસીનો ઓછો પડે છે, અને તતુઓ ઢીલા પડે છે તેમજ ગુસ્સાથી અને મગજને ઉશકેરવાથી લોહી ચામડી તરફ વધારે ધસે છે ત્યારે ચામડી લાલ રગ પકડે છે, અને તે વખતે ચામડીની ગરમી વધેલી માલમ પડે છે ઘણા ગભરાટથી ચામડી ઉપર દુખ ફુટી નીકળે છે એમ એક ડાકટરનુ કહેવુ છે, પણ એ કાઇ ઘણુ સાધારણ નથી

ચામડીનાં છિદ્ર (*Pores In Skin*)—જો માણુસની કે જાનવરની ચામડી ઉપર વારનીસ અથવા રગ લગાડીને ચામડીના છિદ્રો બધ કરવામા આવે તો થોડા વખતમા મરણ નિપજે છે એક પોપના વખતમા (*Leo X*) ચોક્કસ ક્રિયામા ફરેસ્તાનુ રૂપ આપના એક ચોક્કસ છોકરાની ચામડી ઉપર આખા દિલે સોનેરી વરખ ચોટાડી દીધો, પણ તે છોકરો થોડા કલાકમા મરણ પામ્યો આ દાખલા ઉપરથી સમજવુ કે ચામડીના છિદ્રો બધ કરવા નહી, અને ચામડીને તનદરોસ્ત હાલતમા રાખવાનો રસ્તો એ છે કે ખુબ ચોળીને દરરોજ નાહવુ.

ચામડીનુ કાર્ય (*Physiology Of Skin*)—ચામડી ગુરડા જેટલુજ ઉપયોગી કામ બજાવે છે ગુરડાને રસ્તે પીસાબ જાય છે આખા દિવસમા ચામડીના માર્ગે બે પેટ જેટલુ પાણી નિકળતુ હશે

ગુરડામાંથી પીસાબ પણ દિવસમાં એટલા જથ્થામાં થાય છે. ચામડી, ગુરડા અને ફેફસાં એ ત્રણ વડે શરિરની માંહેથી પાણીનો ભાગ બાહેર પડે છે. ગરમીમાં ચામડી મારફતે પાણી ઘણું નિકળે છે ત્યારે ગુરડામાં પીસાબ ઓછી છુટે છે અને ઠંડીમાં જ્યારે પસીનો ઓછો પડે છે ત્યારે પીસાબ વધારે છુટે છે. તેટલા વાસ્તે ગુરડા તેમજ ફેફસાંની પણ ઠંડીના દિવસમાં વધારે માવજત રાખવી. કેટલાંક ગુરડા અને ફેફસાંના દરદોમાં જ્યારે એ અવયવો નબળાં પડેલાં હોય છે ને પોતાનું કાર્ય બરાબર કરી શકતાં નથી ત્યારે શરિરનો રોગ બાહેર કાહડવા ડાકટરો ચામડી વાટે પસીનો છોડવાની દવા આપે છે

ચાલવાની આદત (*Habit Of Walking*)—ચાલવાની કસરત જેવી બીજી સરસ કસરત નથી. એ સઉથી સંપુર્ણ કસરતછે, એથી લોહી બરાબર ફરતું થાય છે; મગજ અને શરિરને તેજી મળે છે અને જ્ઞાનતંતુઓને પણ ફાયદો થાય છે. આ નિરદોષ અને નુકસાન નહી કરનારી કસરત દરેકથી બની શકે એવી છે, અને દરેક માણસે પોતાની હાજત અને શકિત પ્રમાણે ચાલવાની કસરત લેવી જરૂરત છે. એક જુની કહેવત છે કે બપોરે ખાધા પછી થોડી વાર બેસવું, ને રાતે ખાધા પછી થોડી વાર ચાલવું, પણ હાલ બધા લોકોને એમ કરવું માફક આવે તેમ નથી. અસલ લોકો એમ કરતાં હતાં અને તેથી તેમને ઘણી સરસ નીંદ આવતી હતી અને તેઓ સહવારે ઘણા તરોતાજા ઉઠતા હતાં, જેવી તાજગીથી હાલ આપણે તદન બેનમીસ છીએ.

ચાલવાની ટેવ પાડશે નહી તો તે એવી ભુલો ગ્રહણ કરશે કે જે પાછ-ળથી સુધારી શકાશે નહી.

શરૂઆતમાં ચાલવાની કસરત કરતાં આખાં શરિરમાં કળતર થાય છે અને પગની પાતલીઓમાં આટણ પડે છે. પગના નળાઓનું કળતર ઘણાં માણસોને ભારી બુટો પહેરવાના સબબે અથવા જોરથી અથવા ઘણા ધીમે ચાલવાના સબબે થાય છે, જ્યારે આંટણ બુટનાં દબાણને સબબે થાય છે.

સૈાથી પહેલાં દરરોજ ૨૦–૨૫ માઇલ ચાલવાની ટેવ પાડવી. એ ટેવ પાડવાથી ભવિષ્યના ચાલવામાં પણ મુશકેલી નડશે નહી. જો કોઇ સરતમાં ઉતરવું હોય તો દરરોજ બબે ત્રણ ત્રણ માઇલ ગોળ ચક્કર ફરવાની ટેવ પાડવી.

ચાલવાની કસરતના કાયદા (*Rules For Walking*)—જેઓને ચાલવાની કસરતની ટેવ હોય તેમને માટે નિચલા કાયદા ધ્યાનમાં રાખવા જોગ છેઃ–(૧) ખુલ્લી સુકી હવામાં ફરવું. (૨) નીચી અને ભીના-સવાલી જગા કરતાં ઉંચાણવાળી જમીન ઉપર વધારે સારૂં. (૩) ઉનાળામાં સહવાર સાંજ ફરવું પણ બપોરી વખતે ફરવા નિકળવું નહી. (૪) શિયાળામાં સવારે દસથી બાર સુધી ફરવાનો વખત સારો છે પણ બામદાદમાં કે સુરજ અસ્ત પામવા પછી ફરવા નિકળવું નહીં. (૫) એકજ રસ્તાપર ફરી ફરીથી ચાલવું નહી, તેથી મનને રાહત મળતી નથી. (૬) એકસરખી ઢબે ચાલવું અને પગળાં એકસરખાં મધ્યમસર ભરવાં પણ અતી ઘણી ઉતાવળ કરવી નહી. (૭) શરૂઆતમાં ધીમાં પગળાં ભરવાં, પછી સેહજ ઝડપ વધારવી. (૮) સાથે એક રંગીલો સોબતી હોય તો બહુ સારૂં, પણ તેની સાથે તમને બનતું હોવું જો-ઇએ. (૯) ચાલતાં ચાલતાં વાંચવું નહી, તેથી જરૂર આંખ બગડે છે, અને ચાલવાથી શરિરને ફાયદો થવાની વકી રહે છે તે ફાયદો થતો નથી.

ચાલવાની કસરત સામે વાંધો(*Objections To Walling*)–કેટલાકો વાંધો ક્હાડે છે કે ચાલવાની કસરત માઇ તદન ઉત્તમ નથી, કારણ કે એથી ફક્ત શરિરના નિચના ભાગને કસરત મળે છે ને ઉપના ભાગને જેવી જોઇએ તેવી કસરત મળતી નથી, તેટલા માટે તેઓ ક્હે છે કે પગ ખેલના, લૉન ટૅનીસની રમતથી અને એવી બીજી રીતે શરિરના ઉપના ભાગને પણ સાથે સાથે કસરત મળે તેમ કરવુ ખુદરતે એવુ ટેરવ્યુ છે કે શરિરના નિચના ભાગને કસરત મળે ત્યારે તેમા ઉપના ભાગો પણ જોડાય છે, કારણ કે આપણે જોઇએ છીએ કે જ્યારે પગ ગતીમા હોય ત્યારે ખુદરની રીતે હાથ પણ હાલ્યા વિના રહેતા નથી

ચાલવાનો ખરો વખત(*Proper Time For Walking*)–જ્યારે હવામા ઉકળાટ નહી હોય ત્યારે ચાલવુ ફક્ત સૈાથી જોગવર બાધાના માણસો જેઓના ફેફસા ઘણા મજબુત હોય તેઓ સિવાય બીજાઓએ શિયાળાની સહવારે બાહેર ફરવા જવુ નહી, કારણ કે ધુમસથી ફેફસા બગડે છે ધુમસ નહી હોય તો પણ ઠંડીમા હવામા ભીનાસ તો હોય છેજ તેરના માટે ઠંડીના દિવસોમા સહવારે બાહેર ફરવા જવા નીકળવુ નહી તેજ પ્રમાણે ઠંડીના દિવસોમા રાતે પણ નુકશાન થાય છે શિયાળામા બપોરે બાહેર નિકળવુ ઉનાળામા સહવાર સાજ ફરવા નિકળવાથી ફાયદો થાય છે

ચાલવાની ઢબ (*Style Of Walking*)—એક જાણીતો પગે ચાલનાર જેનુ નામ Captain Barclay હતુ, અને જે એક હજાર કલાકમા એક હજાર માઇલ ચાલ્યો હતો તેની ચાલવાની ઢબ વિષે જણાવવામા આવે છે કે તે પોતાનુ શરિર આગળ ઝુમાવીને બધો ભાર ગુટણ ઉપર રાખતો હતો તેના પગળા ટુંકા હતા અને તે પોતાના પગ જમીનથી થોડાજ ઉચકતો હતો આ ઢબે કોઇ પણ ચાલશે તો તેની ઝડપ વધશે એકદમ ટટાર ચાલવાથી નાની મુસાફરીમાં થાક ચઢ્યા વિના

ગ્હેતી નથી, પણ ઉપના 'કેપટન બારકલે'ની ઢબે ચાલતા જલદી ચલાય છે અને થાક થેાડી લાગે છે એ કેપટન હમેશા જાડા તળીઆના અગ્ધા બુટ પહેરતેા હતેા અને ઉનના જાડા મેાજા પહેરતેા હતેા. લાંબી મુસાફરીમા મેાજા પહેરવા દાહડામા ફાયદો છે, અને જાડા તળીઆંના બુટ પહેરવાની પણ જરૂર છે અને બુટ એવા મેાટા જોઇએ કે પગ પર કોઇપણ રીતે અણઘટતેા ભાર આવે નહી

ચાલવાની ઢબ વિષે મત (*Opinion Regarding Style Of Walking*)—ન્યુયોર્કના એક ડાકટર નામે હૅાલ, મનુષ્યની ચાલવાની ઢબ સાથે માણસની જીંદગી અને તનદરોસ્તીનેા સબધ ઘણેા ભાગ મુકીને જણાવે છે તે કહે છે કે જેઓ પેાતાનુ માથુ નિચુ રાખીને ચાલે છે, અથવા છતરી કે લાકડી સાથે ચાલે છે, તેઓનુ શરિર ઢળાણ પકડે છે, અને તેથી બરડાના હાડકા ઉપર અસર થાય છે, ફેફસાના કામમા અડચણ થાય છે, અને તેથી ફેફસા જોઇએ તેટલી હવા દમમા લેઇ શકતા નથી એ પ્રમાણે ચાલુ રહેવાથી શરિરને નુકસાન થાય છે અને તેથી કવખતનેા બુઢાપેા આવીને જીંદગી ટુકી થાય છે

ઉપલેા ડાકટર હૅાલ એનેા અટકાવ નિચે પ્રમાણે જણાવે છે—અગુઠા જમીન તરફ વળાવેલા નહી, પણ ઉપર વળાવેલા રાખવા, અને ચાલતી વખતે હડપચી નિચી નહી, પણ દાઢી મર્યાદાની લીટીથી સેહજ ઉચી રાખવી, અથવા જાણે તમારી સામે કોઇ ઉભુ હેાય તેના માથાની ટેાપી ઉપર તમે જોતા હેાવેા તેમ મેાઢુ રાખવુ, અથવા એક ઘરના છજીઆ તરફ તમે ઉચા જોતા હેાવેા તેમ ચાલવુ, જેમ બને તેમ હાથ પાછળ રાખીને ચાલવુ, ખુરસી ઉપર બેસેા ત્યારે બરડાનુ હાડકુ નિચેથી ખુરસીની પીઠે લાગે તેમ બેસવુ, ચાલતી વખતે બુટ ઉપર મેાટેા આધાર છે, બુટ ઘણા વજનદાર નહી જોઇએ, બુટનુ તળીઉ પેાહળુ અને જાડુ જોઇએ, અને એડી નિચી અને મેાટી જોઇએ, ચાલવુ હેાય ત્યારે લેસવાળા બુટ પેહરવા

ચાલવાની સરત (*Walking Race*)—ચાલવાની સરતમાં ઉતરનારે આ વાત યાદ રાખવી કે સૈાથી વધુ અગત્યની બીના તેની તનદરોસ્તી છે, અને તનદરોસ્તી વગર તે હમેશા નિષ્ફળ નિવડશે. તેણે દર વખતે ઉનનાં કપડાં પેહરવાં જોઇએ. જો કે તેથી પેહલાં પસીનો પડશે, પણ એ કપડાં પાછળથી ઘણાં કીમતી થઇ પડશે. આખો હાથ પગ ઢાંકેલો અને હાથે પણ મોજા પહેરવાં જોઇએ. સહવારે ચાલવાને ઘણાઓને મુશકેલી લાગે છે, પણ મનોબળના ઉપયોગથી એ મુશકેલી દુર થશે. દિવસે અને રાતે જો કાંઇ પણ પીવું પડે તો થેાડા ગરમ પીણા (ઠંડા નહીં) પીવા જોઇએ, નહીતો પેટમાં દુઃખારો થશે. વળી સરતની શરૂઆતમાં થોડા માઇલ સુધી કાંઇ પણ ખેારાક ખાવો નહીં જોઇએ. દસ માઇલ ચાલ્યા બાદ નક્કર ખેારાક બબે કલાકે લેવો. જો એ વખતે તેવો ખેારાક લેવામાં નહી આવે તેા પછી તેવો ખોરાક ગળવો મુશકેલ થઇ પડે. ખોરાકમાં મુખ્ય કરીને પાઉ, દ્રાક્ષ, બીસકીટ, ચોખાનું પુડીંગ, કસ્ટર્ડ, કાળી દ્રાક્ષ, મુરબ્બેા, સોડા વોટર, ચાહ અને જવનું પાણી વાપરવાની ભલામણ થાય છે.

જે માણસ ચાલવાની સરતમાં ઉતરતો હોય તેણે તંબાકુ અને દારૂની ટેવ નહી રાખવી, તેમજ તેને દરરોજ આઠથી નવ કલાકની ઉંઘ અવશ્ય જોઇએ.

ચાહ (*Tea*)—એ એક રોપાનાં પાંદડાં છે, જે ચીન અને હિંદુસ્તાનમાં ઉગે છે. ચાર વરસ જુના રોપા ઉપરથી પાંદડાં કાહડે છે. દસ બાર વરસ પછી ચાહનો રોપો ઉખેડી કાઢે છે ને બીજો રોપે છે. જુદી જુદી જમીન અને જુદા જુદા વરસના રોપાને લીધે ચાહમાં જુદો જુદો ખવાસ રહે છે. વળી પાંદડાં સુકાવવાની જુદી જુદી રીત ઉપર પણ ચાહના ખવાસનો આધાર રહે છે. જે પાંદડાંને ઉકાળીને, ધેાઇને પછી ખીંદડી વાળે છે તે પાંદડાં કાળી ચાહના નામથી ઓળખાય છે. ઉકાળયા વગર જે પાંદડાં ધોઇને સુકવવામાં આવે છે તે ચાહે ખરી

અને બીજા રંગની હોય છે બજારના વેપારીઓ જે લીલા રંગની ચાહ વેચાય છે તે ખરેખર તો કાચી ચાહ હોય છે પણ તેને રંગ આપેલા હોય છે

આ નગરના નમાજ દાર દુન્યામા ૫૦ કરોડ માણસ અથવા દુન્યાની ત્રીજા ભાગની વસ્તી ચાહ પીએ છે

ચાહના મૂળ ગુણ ‘થીન (*Theine*)’ નામના તત્વ ઉપર છે એ ‘થીન’થી મગજને ઉત્તેજના મળે છે, પણ એ થીન ને લીધે ભૂખ મરી જાય છે અને ખોરાક ઓછો ખાત છે જો વધારે ચાહ લેવામા આવે, તો એ ‘થીન’ નામના તત્વને લીધે ધ્રુજારી થવા માંડે છે, સ્વભાવ ચીડીઉ થાય છે, અને મગજ કમજોર બને છે વધારે ચાહના વપરાશથી એ પ્રમાણે જ્યાર થાય ત્યાર ચાહ પીવાને બદલે ‘કોકો’ પીવાની ભલામણ કરવામા આવે છે, પણ પછી ચાહની ખરાબ અસર દૂર થયા પછી પાછી ચાહ પીવા માંડે તો વાંધો નથી, પણ મગજ ઉપર બગાડો થાય એટલી બધી ચાહ પીવી નહી એક ઔંસ ચાહમા ચાર ગ્રેન ‘થીન’ હોય છે

ચાહમા ‘ટૅનીક આસીડ’નુ તત્વ પણ છે, તેથી એ ચામડાના ગળ. ઉપર કેળવવામા પણ વપરાય છે સો ભાગ ચાહમા પચીસ ભાગ ‘ટૅનીક આસીડ’નો તત્વ છે

સો ભાગ ચાહમા ૫ ભાગ પાણી, ૧૮ ભાગ માંસ વધારનાર તત્વો, ૭૨ ભાગ ગરમી વધારનાર તત્વો, અને ૫ ભાગ ધાતુ પદાર્થના તત્વો હોય છે આપણે જે રીતે ચાહ બનાવીને પીઇએ છીએ તેથી પાંદડાનો થોડો ભાગ રહે છે તેમ માંસ વધારનાર તત્વો રહી જાય છે, તેથી જે ચાહ આપણે પીઇએ છીએ તેથી માંસમા વધારો થતો નથી ગરીબ લોકો ચાહના પાંદડા ખોરાક તરીકે વાપરે છે, તેઓ એ પાંદડાંને પાણીમા ઉકાળતી વખતે તેમા ‘સોડા’ ખાર નાખે છે તેથી માંસ વધારનાર તત્વ પાણીમા ઉતરે છે

ચાહની ઉતપન્તી વિષે કાહાણી કીસ્સો (*A Myth About Tea*)—'દરમાં' નામનો હિંદુસ્તાનનો એક શાહાજાદો આસરે ઇ. સ. ૫૧૦ માં ધરમના ફેલાવા માટે ચીનની મુલાકાતે ગયો. ત્યાંના લોકોનો વિશ્વાસ મેળવવા તે રાત દિવસ ઇશ્વરની પ્રાથનામાં કાહડવા લાગ્યો. તે કેટલોક વખત એમ કરી શકયો પણ પછી એક દિવસ થાકે તેની ઉપર ગલબો કીધો, તેથી તે ઉંધમાં પડયો. જયારે તે ઉંઘમાંથી ઉઠયો ત્યારે ફરીથી તેને ઉઘ આવે નહી ને પોતાની જપમાં હરકત નડે નહી, તે માટે તેણે પોતાની આંખનાં પોપચાં કાપી નાખ્યાં ને જમીન ઉપર ફેંકયાં. થોડા વખતમાં તે જગા ઉપર આંખનાં પોપચાંને બદલે અગાઉ નહી જણાયલો એક રોપો ઉગી નીકળેલો તેણે જોયો. તે રોપા ઉપરનાં પાદડાં તેણે તોડીને ચાખ્યાં, તેથી તેને હુશ્યારી આવી, ને તેની થાક દુર થઇ. તેણે એ રોપાનો ઉપયોગ કરવા પોતાના ચેલાઓને ભલામણ કીધી, ત્યારથી એ લોકોમાં ચાહનો રોપો માનીતો થઇ પડયો છે.

ચાહમાં ભેળસેળ—(*Adulteration Of Tea*) ખરી સુકી ચાહમાં ભેળસેળ કરવામાં આવે છે. ચાહ ઉકાળ્યા પછી રહેલાં પાંદડાંએ અસલ ચાહ સાથે ભેળવામાં આવે છે અથવા તો ચાહને મળતાં બીજા છોડવાનાં પાંદડાં ભેળવામાં આવે છે. કાળી ચાહમાં ' બ્લેક લેડ ' નાખીને રંગ આપવામાં આવે છે. લીલી ચાહનો રંગ ' પ્રશીઅન બ્લુ ' નામના રંગથી આપવામાં આવે છે.

ચીકરી (*Chicory*)–એ એક જાતનાં ઝાડનાં સુળીઆનો કડવો રસ છે. એના કડવાસને લીધે એ કાફીમાં ભેળવામાં આવે છે, પણ એમાં કાફીની વાસ રેહતી નથી. ચીકરીને પાણીમાં ઉકાળીએ તો તે પાણી કાળા રંગનું થશે અને તેનો સ્વાદ જરા કડવો મીઠો લાગશે. ઘણાકોને ચીકરી ભેળેલી કાફીનો સ્વાદ ગમે છે, અને જેને એકવાર ચીકરીવાળી કાફી ગમી તેને વગર ભેળસેળ કીધેલી ચોખી કાફીનો સ્વાદ બીલકુલ ગમતો નથી. ચીકરી પોતે નુકસાનકારક વસ્તુ નથી. (જુવો—**કાફીમાં ભેળ.**)

ચીકાસવાળા ખોરાક (*Oleaginous Foods*)—જે ખોરાકમા ચરબી અથવા ચીકાસ તે ખાવો સારો છે ચીકાસથી શરિરમા જે ખુદરતી ગરમી રહે છે, તે ટકી શકે છે ચીકાસથી શરિરને ગરમી મળે છે એટલુ જ નહી પણ ચીકાસવાળો ખોરાક ખાનાથી કામનો બોજો નવારે ઝીલી શકાય છે વળી ચીકાસવાળો ખોરાક ખાવાથી બીજી ખાધેલી ચીજો જલદીથી જરપત થાય છે ચીકાસવાળો ખોરાક બીજી વસ્તુઓ સાથે ખાવો સારો છે માખણ એકનુ ખાઇએ તોપણ જરપત થાય છે માટે ચીકાસમા માખણ ખાવુ સારૂ છે કૉડલીવર ઑઇલમા ચીકાસ છે અને તે પીધાથી બીજો ખોરાક જલદીથી પચે છે, અને બીજો ખોરાક પચે છે તેથી કૉડલીવર ઑઇલથી ફાયદો થાય છે દુવમા સેકડે ત્રણ ટકા ચીકાસ છે ડુક્કરના ગોસ્તમા સેકડે સીત્તેર ટકા ચીકાસ છે ઘઉમા સેકડે એક ટકો, અને પટેટામા ફક્ત સેકડે એક–પચમાઉસ ચીકાસ રહે છે

ચુનો ધોળાવવો (*White-washing*)—વરસમા બે વાર ઓરડાની ભીતો ઉપર ચુનો ધોળાવવો જરૂરનોછે ચુનામા ભીત માહેલી સરદી ચુસી લેવાનો ગુણ છે, તેમજ ઓરડા માહેલી ભીની અને ખરાબ હવાને પણ ચુનો ચુસી લે છે

ચેતવણી ખુદરત તરફથી (*Warnings Of Nature*)—જેઓને મગજ દરરોજ આઠથી દસ કલાક કસવુ પડેછે તેઓના મન ઉપર રાતે પણ કામકાજના વિચારોનો બોજો ચાલુ રહેછે વકીલ, બારિસ્ટર, બેકના મેનેજર, મોટા જોખમદાર ઓધેદારો, જેઓ આફિસમાથી સાજે ઘેર જાયછે, ત્યા પણ તેમને આફિસના કોઇ બાઇ કામ યાદ આવેછે, ને રાતે પણ તેમને પોતાના કામધધાનોજ વિચાર આવેછે એમ થવાથી મગજ સહેજ બગડવા માડેછે, પણ મગજ એકદમ બગડતુ નથી ખુદરત માણસને ચેતવણી આપેછે મગજ જલદીથી કટાળે, યાદદાસ્ત ઓછી થતી જાય, ગુસ્સો વધે, ચીરડાઉપણુ વધે, ત્યારે એમ સમજવુ કે મગજ બગડવા માડ્યુ છે, ને તે ઉપરથી ચેતીને

મગજને રાહાત અને આરામ આપવાની જરૂર તુરત પીછાણી તો સારૂં, નહી તો મગજ પોચું પડીને મગજને લકવો થવાનો ભય રહેછે, અથવા મગજ ખમી જાયછે

ચેરીફળ (*Cherries*)—એ ફળ મેહેલાઇથી પાચન થતાં નથી. એનો માવો તેમજ છાલ હોજરીમાં ગયા પછી પાચન થતાં ઘણો વખ્ત લાગે છે. એમાં વળી આસીડનો ભાગ પણ આવતો હોવાથી કોઇને માટે એ ખાવાને સારાં, તો કોઇને ખાવા માટે તદન ભલામણ નહી થઇ શકે એવાં છે. ચેરીફળમાં બીજાં ફળ કરતાં મીઠાસનો ભાગ વધારે હોય છે. ચેરીફળમાંથી 'ચેરી બ્રાન્ડી' પણ બનાવવામાં આવે છે.

ચેસનટ (*Chestnut*)—એ ફળમાં કાંજીનો ભાગ વધારે હોય છે અને એમાંથી તેલ ઘણું ઓછું અથવા નહી જેવું નિકળે છે. ચેસનટ ખાવાને માટે સારાં છે. સ્પેન અને ઇટલીથી બીજે દેશ એ ઘણાં જાય છે. લોકોએ ફળને છુંદીને એનો આટો કરીને એના 'કેક' બનાવે છે, અથવા ભુંજીને અથવા રાંધીને ખાય છે.

ચેહરા ઉપર ખોરાકની અસર (*Influence of Food on Face*)—એક વિદવાન લખે છે કે :—"ચેહેરો જે ખોરાક આપણી હોજરીમાં હોય છે તેનો બનેલો છે, જોકે બીજી ચીજો પણ આપણા ચેહરાપર અસર કરે છે. જે હવા આપણે દમમાં લઇએ છીએ અને જે પાણી પીએ છીએ તે પણ આપણા ચેહરાનું બંધારણ અજાયબ રીતે બનાવે છે. જો ખોરાક આપણી એ મતલબ નહી સારી શકે તો ચેહરાનું બંધારણ કેવી રીતે બની શકે ? દાખલા તરીકે આપણી આંખનું પ્રમાણ કે જેની ઉપર આપણા ચેહરાના દેખાવનો મોટો આધાર છે તે આંખને સારી સ્થિતીમાં રાખવા તેવોજ ખોરાક જોઇએ. તમે જોઇએ તો ચેહરાના બાહરના ભાગ ઉપર જોઇએ એટલું દુન્યાનું 'કેલીડોર' લગાડો પણ જે ચીજથી આપણાં ચેહરાનું બંધારણ છે તેની ઉપર ધ્યાન નહી આપો તો તમારો ચેહરો કદી પણ તનદરોસ્ત દેખાશે નહી."

ચોકોલેટ (*Chocolate*)—'કોકો'ના આટામાં ખાંડ ભેળીને 'ચોકલેટ' બનાવવામાં આવે છે, અને તેમાં તહરેવાર 'એસેન્સ' નાખવામાં આવે છે. એ બચ્ચાંને ખવાડવી સારી છે.

ચોખા (*Rice*)—લાખો માણસો ચોખા ખાઇને જીવે છે તે છતાં એ કાંઇ સર્વથી સરસ અનાજ ગણાતો નથી. એમાં પુષ્ટીકારક તત્વનું પ્રમાણ ઓછું છે. ઠંડા મુલકો કરતાં ગરમ મુલકોમાં ચોખો ખાવો સારો છે. ઠંડીના મુલકોમાં ચોખા ખાનારને જેવી જોઇએ તેવી અંગમાં ગરમી આવતી નથી, તેમજ તેથી અભ્યાસીના મગજને જેવી જોઇએ તેવી પુષ્ટી મળતી નથી. ખાલી ચાવલથી કોકો કબજ થાય છે. માટે તેમાં તજ, જાયફળ, વગેરે મસાલો નાખવો સારો છે. ચાવલ સાથે દાળ, વાલ વટાણા, અથવા ગોસ્તનો ખોરાક હોય તો વધારે ફાયદો થાય છે. ચાવલમાં નીમક અને હલદ મરી નાખવાથી એના ગુણમાં વધારો થાય છે. ઘણા અસલના વખતમાં એવો ખ્યાલ હતો કે ચાવલ છાતીને માટે સારા છે અને તેટલા માટે ખહીવાલાં માણસોને ચાવલ ખવાડવામાં આવતા હતા, એજ પ્રમાણે ચાવલની વિરૂધ પણ એક વહેમ હતો કે ચાવલ ખાધાથી અધાપો આવે છે, પણ હજારો વરસના અનુભવ ઉપરથી એ વેહેમ ખોટો પુરવાર થયો છે. ચોખામા ૧૦૦ ભાગે ૭૬ ભાગ કાંજીનો (starch) છે અને જે પુષ્ટીકારક તત્વ 'ફિબ્રિન' (fibrine etc.) છે તે ૧૦૦ ભાગમાં આસરે ૭ ભાગ છે. ચોખાના સો ભાગનું પ્રથક્કરણ નિચે પ્રમાણે છે.

૧૦૦ ભાગ ચોખામાં:—

પાણી.	૧૪.૫
ફિબ્રિન વગેરે.	૭.૬
કાંજી વગેરે.	૭૬.૦
ચીકાસ.	૦.૫
છલા વગેરે...	૦.૮
ધાતુ તત્વ...	૦.૪
	૧૦૦ ભાગ.

છાકટપણું (*Habit Of Drinking Alcoholic Beverages*)—એ મનની નબળાઇનું પરીણામ છે. છાકટપણું બે રીતે થાય છે. એક તો બાપદાદા છાકટા હોય તો છાકટપણું વારસામાં ઉતરે છે. અને બીજું છાકટપણું છાકટા દોસ્તો સાથે ફરવાથી તેમની સંગતની અસરથી થાય છે. ડાકટરની દવાથી એ ટેવ જતી નથી, પણ સારી સંગતથી કોઇકોઇ વાર થોડો ફાયદો થાય છે.

છાકટપણું ઓરતોમાં (*Habit In Women Of Drinking Alcoholic Beverages*)—છાકટપણું મરદોમાં એક સાધારણ બાબદ છે, પણ ઓરતોમાં અસાધારણ છે, તે છતાં કેટલાક દેશમાં છાકટી ઓરતો મરદો કરતાં વધારે સંખ્યામાં મળી આવે છે. કહે છે કે લીવરપુલમાં એક વરસમાં મરદો કરતાં વધુ ઓરતોને છાકટપણા માટે શિક્ષા કરવામાં આવી હતી. પરંતુ સામટી રીતે લેતાં ઓરતોમાં મરદો કરતાં કેફી વસ્તુઓનો ઓછો ઉપયોગ થાય છે. ઓરતનો નાજુક બાંધો કેફી વસ્તુઓને બંધબેસ્તો આવતો નથી. વળી ઓરતોને કેફી પીણાઓની લાલચ થોડી હોય છે. કેટલીક પ્રજામાં ઓરતો દારૂ પીએ તે તરફ નાપસંદગીથી જોવામાં આવે છે. દારૂથી જે ઓરતો દૂર રહેતી હોય તેઓમાં ચાહ કાફીનો બહુ શોખ રહે છે.

છાકટપણાનો ઉપાય (*Cure For Drunkenness*)—છાકટપણું લાંબી વાર રહેતું નથી. દારૂ ઉતરી ગયો પછી માણસ પાછો સાજો થાય છે. માટે જ્યાં સુધી છાકટો ચુપચુપ પડી રહયો હોય ત્યાંસુધી તેને છેડવાની કાંઇ જરૂર નથી. તેને ચત્તો સુવાડીને તેના માથાં નિચે તકીઆ મુકવો, અને તેને પડી રહેવા દેવો. સૌથી સરસ ઉપાય તરીકે તેને ઉંઘ કહાડવા દેવી, પણ જો તે સીક પડી જાય ને વૉમીટ કરવા માંડે તો તેને કાંઇ પીવાનું આપીને વૉમીટ કરાવવું. દારૂની અસર ઉતરી ગયા પછી શરિરમાં નબળાઇ લાગે છે અને માથામાં ચક્કર આવે છે અને મુખ્ય કરીને હોજરીમાં બગાડો થઇને તેમાં પીત્તનું જોર વધે છે.

તે વેળા પીત્ત તોડે તેવી દવા લેવી. છાકટપણામાંથી ફારેગ થયા પછી હુશ્યારી લાવવા કોફી પીવાડવી. જો છાકટપણામાં બકબકારો કરે તો માથાં ઉપર આઇસ ફેરવવું અથવા ભીજાં પાણીના કટકા મુકવા.

છાકટપણાનો ઉપાય (*Cure for Drunkenness*)—છાકટા માણસને પવનમાં રાખવો; તેનાં કપડાં ખોહ્લાં કરવાંને તેનું માથું ઉંચું રાખવું; તેના માથાં ઉપર ઠંડા પાણીની ધાર નામવી અથવા કપડાંનાં કટકા પાણીમાં ભીજવીને માંથા ઉપર મુકવા; ઉલટી કરાવવા એક ચમચો રાઇ અથવા થોડું નીમક પાણીમાં દોહવીને પીવાડવું; હુસ્યારીમાં આવે કે તેને ઠંડો કાફીલો લેમોનેડ પીવાડવો.

છાતી—(*Chest*) ગરદન અને પેટની વચ્ચેનો ભાગ તે છાતી. એમાં હૃદય, ફેફસાં, અને મોટી મોટી લોહીની નસો આવે છે. કેટલાક લોકો તો પેટની ઉપરના ખાડાનેજ છાતી સમજે છે અને ' છાતી દુઃખે છે ' તેની મતલબ ફકત પેટની ઉપરના ખાડામાં દુઃખ થાય છે એમ કહેવાની હોય છે, પણ તેમ નથી. હૃદય અને ફેફસાંવાળો ભાગ પણ છાતીનો ભાગ સમજવો.

છાસ (*Whey*)—દુધમાંથી માખણ કાહડતાં બાકી મીઠું પાણી વધેછે તેને છાસ કહેછે. છાસથી પીસાબ અને ઝાડો સાફ આવેછે. ખહી, મરડા અને કમળા ઉપર છાસ પીવાડવામાં આવેછે. કેટલીક વાર છાસમાં બીજી દવા ભેળીને આપવામાં આવેછે.

છિંદ્રો ચામડીમાં : (*Pores In Skin*)—ચામડીમાં ઝીણાં છિદ્રો અથવા નાકાં હોયછે તે એટલાં નાનાં હોયછે કે ખુલ્લી આંખે તે દેખાતાં નથી. એ નાનાં છિદ્રોને જરા મેલ લાગે તો બંધ થઇને પુરાઇ જાયછે. જરા ચીકણો પદાર્થ લાગે તો પણ એ નાંકાં પુરાઇ જાયછે. એ છિદ્રોમાંથી પરસેવો નિકળેછે અને પરસેવો જ્યારે સુકાઇ જાયછે ત્યારે બાનાસ ઉડી જાયછે ને ચામડી ઉપર મેલ બાઝેછે. એથી ચામડીના તહરેવાર રોગ લાગુ પડવાનો સંભવ રહેછે. ચામડી

એક રૂપીઆ મુકીએ તેટલી જગામા આસરે મે હજાર છિદ્રો છે એક પુખ્ત કદના માણસના આખા શરિર ઉપર આસરે મે લાખ છિદ્ર હોયછે એ છિદ્રોમાથી પસીનો નિકળ્યા કરે તો તેને સારી નિશાની સમજવી અનમતા પસીનાની પણ હદ છે, માટે હદ ઉપરાંત પસીનો જાય તો તેને ખરાબ નિશાની સમજવી

૧૭૫ છોકરીઓ અને અંગબળની કસરત (*Girls And Bodily Exercise*)—છોકરીઓના અંગ ખીલવવા માટે તેમને પણ અંગબળની કસરતની જરૂર છે, અને જેઓ એનુ વાજબીપણુ સ્વીકારે છે તેમાના કેટલાક છોકરીઓને બધ બારણે કસરત કરવાની ભલામણ કરે છે, પણ ખરૂં જોતા તેમા ઝાઝો ફાયદો નથી છોકરીઓને પણ માટે ખુલ્લી હવામા રમતગમત કરીને અંગને ખીલવવાની જરૂર છે, અને તેને માટે ચોક્કસ ગોઠવણો થવી જોઇએ આ જમાનામા છોકરીઓ છોકરાઓની બરાબરી કરે છે, અને તેવી વેળા તેમના અંગ ખીલવવાનો સવાલ નકામો ગણાવો નહી જોઇએ પણ સરવે જણ એની અગત્યતા સમજે છે, તે છતા એ બાબદ ઉપર જેવુ છોકરાઓના સબધમા ધ્યાન આપવામા આવે છે, તેટલુ છોકરીઓના સબધમા ધ્યાન આપવામા આવતુ નથી અમે એમ નથી કહેવા માગતા કે છોકરીઓ પાસે તાલીમ કરાવો ને તેમને મલ્લ બનાવો અમે જે કહીએ છીએ તે એટલુ જ કે છોકરીઓના મનને ખીલવતી વખતે સાથે સાથે તેમને માટે ખુલ્લી હવામા રમતગમતની જોગવાઇ થવી જોઇએ જેઓથી બનતુ હોય તેઓએ પોતાની છોકરીઓને 'લૉન ટેનીસ' ની રમત રમાડવી વળી નાની છોકરીઓના અંગ ખીલવવા માટે તરવાની કસરત ની ભલામણ થઇ શકે છે લૉન ટેનીસ રમતી વખતે એક બાબદ ઉપર છોકરીઓએ અને સ્ત્રીઓએ ધ્યાન આપવાની અગત્યતા છે તંગ 'બોડીસ' પહેરવી નહી, તેમજ તંગ બુટ પહેરવા નહી છોકરીઓ ઉમગમા આવે તે અગાઉ તેમના અંગ ખીલવવા જોઇએ, નહી તો તેઓ કાયરી

ડુબળી, અને ફીકકી દેખાય છે, અને તેમને જે છોકરાંઓ થાય છે, તે છોકરાંઓ પણ ડુબળાં અને નબળાં અવતરે છે, અને તે છોકરાંઓની જતન કરવાની તેમનામાં તાકાત હોતી નથી

જગા બદલવાના ગુણ (*Advantages Of Change Of Places*)—જગાના ફેરફારથી ઘણો ફાયદો થાય છે. શરિરે માંદા લોકોને જગા ફેર થવાથી ઘણી વાર આરામ થાય છે. મનના રોગીઓનું દુઃખ પણ જગા બદલવાથી ઓછું થાય છે. આપણી યાદદાસ્ત જો એક જગામાં એકની એક ચીજ વાસ્તે યાદ આપીને સતાવે, તો બીજી જગાએ જઈ રહેવાથી અને ત્યાંની ચીજોમાં મન રોકવાથી મનને ઘણો કરાર થાય છે. દાખલા તરીકે એક માણસે એક જગા ઉપર ખુન કીધું હોય તો તેના ભયંકર વિચારો તેના મનમાં હમેશાં આવ્યાજ કરે છે, અને તેથી તેના મનનું સુખ જતું રહે છે. એથી ઉલટું તે જો તે જગા છોડીને બીજે દેશ જાય છે તો ત્યાંની નવી વસ્તુઓમાં ધ્યાન લાગવાથી અને નવા સંજોગોમાં દાહડા પસાર થવાથી તેને નવી જગા ઉપર ખુનની યાદ ઝાઝી થતી નથી અને તેનો વિચાર બીજા વિચારોમાં દબાયલો રહે છે. જુના વિચારોને દાબવા અને નવા વિચારોની જગા કરવા જગા બદલવાની અગત્યતા ઓછી નથી.

જઠરરસ (*Gastric Juice*)—આ રસ હોજરીમાં પ્રસરે છે અને પાચનક્રિયામાં એ રસ મુખ્ય ભાગ ભજે છે. એ દેખાવમાં ચળકતો અને સહેજ ચીકણું પાણી જેવો લાગે છે. ખાલી હોજરીમાંથી કાહડેલો જઠરરસ સ્વાદમાં સહેજ ખારો લાગે છે, પણ ખોરાક ખાધા પછી પાચનક્રિયા ચાલતી હોય તે વેળા એ રસ ખાટો હોય છે.

જન્મની રાસ—છોકરા છોકરીની (*Relative Number Of Sexes–In Births*)—ગણત્રી પ્રમાણે છોકરાઓ વધારે જન્મે છે ૧૦૦ છોકરીએ ૧૦૬ છોકરાની સરાસરી રાસ આવે છે. ઇંગલંડ અને જરમનીમાં તપાસ ચલાવતાં માલમ પડ્યું છે કે જો માબાપની

ઉમ્મર એકસરખી હેાય તેા છેાકરી કરતાં છેાકરા એાછા જન્મે છે જો બાપ કરતા માની ઉમ્મર વધારે હેાય ત્યારે પણ છેાકરી વધારે જન્મે છે, અને છેાકરા એાછા આવે છે, પણ જો મા કરતા બાપની ઉમ્મર વધારે હેાય તેા છેાકરાઓનુ પ્રમાણ વધારે આવે છે

જન્મખેાડ (*Organic Defects At Birth*)—ઘણાને કેટલીક જન્મની ખેાડ હેાય છે કેટલા આંધળા, બેહરા, અને મુગા હેાય છે. કેટલાક લગડા લુલા હેાય છે જન્મ ખેાડ ધરાનનારા માણુસેા આપણી દિલસેાજીને પાત્ર છે તનદરેાસ્તી ખુશાલીમા સમાયલી છે, પણ ખરી ખુશાલી એવા જન્મખેાડવાળાને મદદ કરવામા સમાયલી છે અમારા વિચાર પ્રમાણે જેઓ બીજાઓ તરફ દયા અને દિલસેાજીની લાગણી ધરાવવા શીખ્યા નહી હેાય તેઓ પુરેપુરા તનદરેાસ્ત કહેવાય નહી

જમણેા કે ડાબેા હાથ? (*Hand–Right Or Left?*)—એક સવાલ ઉભેા થાય છે કે જમણા હાથને ડાબા હાથ ઉપર સરસાઇ ભેાગવતેા ખુદરતે કીધેા છે, કે એ ફક્ત ટેવનુ પરિણામ છે? એનેા જવાબ આપવામા આવે છે કે એ કાઇ ટેવનુ પરિણામ નથી, કારણ કે કેાઇ કેાઇ ખુદરતી રીતેજ ડાબા હાથે કામ કરે છે અને તેઓથી કાઇ જમણા હાથે કાઇ થતુ નથી બારીકાઇથી તપાસ કરતા માલમ પડે છે કે આખા શરિરમા જમણી બાજુના ભાગેા ડાબી બાજુના ભાગેા કરતા મેાટા અને મજબુત હેાય છે બારીકાઇથી તપાસતા ઘણાઓનેા જમણેા પગ ડાબા પગ કરતા મેાટેા રહે છે વળી ડાકટરેાના અવલેાકન ઉપરથી એવુ પુરવાર થાય છે કે ડાબી બાજુના સાધા, ડાબા હાથ, કે ડાબા પગને કાઇ દુખ થાય છે ત્યારે તે વધારે દુખે છે ને વધારે પીડાય છે ખુદરતી રીતેજ જમણા હાથથી દરેક કામ સવળતાથી થાય છે કેાર્કસ્ક્રુથી બુચ કાહડતા, કે કેાઇ હથિયારનેા ઉપયેાગ કરતા જમણા હાથથી જે સવળતા મળે છે તે ડાબા હાથને મળતી નથી સામગ્રી રીતે તપાસતા ખુદરતેજ થેાડા અપવાદ સિવાય જમણા હાથને ડાબા હાથ ઉપર સરસાઇ ભેાગવતેા કીધેા છે (જુવેા, **હાથ જમણેા.**)

જમવાનો ઓરડો (*Dining-room*)—એક વૈદક ચોપાનીઆમાં લખે છે કેઃ—જમવાનો ઓરડો ટંડકવાળો અને પવનવાળો હોવો જોઇએ. ઓરડાની ગીચ હવાથી ફેફસાં ઉપર ખરાબ અસર થાય છે અને તેથી જમતી વખતે ફેફસાંને વધારે ખેંચાણ થાય છે. ઓરડામાં અતી ઘણું અજવાળું નહી જોઇએ, બતી મધ્યમસર અને જોઇએ એટલીજ રાખવી. બધાંથી તો નહી બને, પણ જેઓથી બને તેઓએ જમવાના ઓરડામાં ફુલો અને પમરતી ચીજો ટેબલ ઉપર મુકાવવી. જેઓથી બને તેઓએ ધીમા ગાયણના સરોદની મજાહ જમતી વખતે મેળવવી. સૌથી અગત્યની ચીજ જમવાના ઓરડામાં જરૂરની છે તે ખુશ મીજાજની વાતચીત છે. તેથી જમવાનો ઓરડો ખુશનુમાં દેખાય છે. જમવાના ઓરડામાં કોને નોતરવા તે ઉપર ખુબ ધ્યાન આપવું. બળિયેલ અને કુંજરા દોસ્તોને જમવા તેડવા નહીં; તેથી તમારી મજાહમાં ખલલ થશે.

જમવાના ઓરડાનો સામાન (*Dining-room Furniture*) જમવાની લાકડાંની સારી પાલીસ કીધેલી ટેબલ, તેની બાજુમાં એક સાઇડ બોર્ડ (*side-board*), જોઇતી ખુરસીઓ, અને એક નોકરની સગવડ માટે 'સ્ટાંડ' એટલું તે ઓરડામાં જોઇએ. ઓરડાની ભોંય ઉપર ગાલીચા પાથરવાની બિલકુલ જરૂર નથી. ઓરડામાં પડદા મુકવાની જરૂર હોય તો ફક્ત ઓથાની ગરજ સરે એટલાજ જોઇએ. મોટા મોટા અને ભપકાબંધ પડદાઓ નહીજ જોઇએ. ઓરડાની ભીંત પણ આંખને તાઢક આપે એવા રંગની જોઇએ, અને તે ઉપર છુટાં છવાયાં પીકચરો ટાંગેલા હોય તો અડચણ નહીં. મુખ્ય કરીને જમવાના ઓરડામાં સુઘડાઇ અને સફાઇ પહેલાં જોઇએ અને ઓરડા માંહેલો સામાન જેમ થોડો અને સાફસુફ હોય તેમ અચ્છું.

જમવાનો વખત અને કાયદા (*Times And Rules Of Eating*)—બપોરે અને રાત્રે ક્યારે જમવું તે વિષે વારંવાર સવાલ કરવામાં આવે છે, પણ તેનો જવાબ આપવો કઠણ છે. દરેક માણસની સગવડ અને હાલત ઉપર મોટો આધાર રહે છે. કેટલાકો બપો-

રનું ભોજન દસ અગીઆર વાગામાં ખાઇ લે છે, અને કેટલાકો બપોરનું ખાણું બપોરે બે ત્રણ વાગે લે છે. તેમજ રાતના વખતમાં પણ ફેર છે. તનદરોસ્તીના કાયદા મુજબ એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે ઘણાં કામનાં માણસો કામથી ફારેગ થઇને ઘર જાય કે તુરત તેઓએ જમવાની ટેબલ ઉપર બેસી જવું નહી. ઓછામાં ઓછો પા અથવા અરધો કલાક વચમાં આરામ લેવો. થાક સાથે જમવા બેસવાથી ખોરાક પચતો નથી. કેટલીક સુધરેલી પ્રજાઓમાં, અને મુખ્ય કરીને પૈસાવાળાઓને ત્યાં જમવાની ટેબલ ઉપર હાજર થવાને માટે થોડી મીનીટ અગાઉથી ઘંટી વગાડવામાં આવે છે, તેમજ દસ પંદર મીનીટ ડ્રેસ કરવા પાછળ કહાડવામાં આવે છે. એ બન્ને રીત તનદરોસ્તીના કાયદાને અનુસરતી છે. વળી બનતાં સુધી દરેક માણસે પોતાનો જમવાનો વખત એક ચોક્કસ રાખવો, જેથી ભૂખ તે વખતે કુદરતના કાયદા પ્રમાણે જરૂર છુટે છે, અને ખોરાક પચવામાં વધારે મદદ થાય છે. વળી એક બાબદ ઉપર પુરતું ધ્યાન ખેંચવું જોઇએ. મગજ અને હોજરીને મોટો સંબંધ છે, અને તેથી મગજ ઉપર ફિકર ચિંતા અને કોઇપણ પ્રકારની ઉશ્કેરણી સાથે જમવા બેસવું ઠીક નથી. જેમ મગજ ખુશમીજાજમાં તેમ હોજરી પણ જાણે ખુશ હોય તેમ પોતાનું કામ સંતોષકારક રીતે બજાવે છે. વળી વાત કરતાં કરતાં ખાઇએ તો અરધો ખોરાક તુરત પચી જાય છે, અને તેથી કુટુંબ કબીલાઓના સભાસદોએ સાથે મળીને ખાવા બેસવું, તેમાં ફાયદો એ છે કે સાથે બેઠાં બેઠાં વાત થાય, અને વાતથી વખત જાય, અને ખુશમીજાજમાં જમવાનું ચાલે, અને તેથી પાચનક્રિયાને મોટી મદદ થાય છે. એકલું બેસીને ખાવાનું પસંદ કરવા જોગ નથી. એકપછી એક રકાબી આવતાં જે વખત જાય છે તેમાં મજાહ પડે છે, અને તે તનદરોસ્તીના કાયદાને અનુસરતું થાય છે. બીજી વાણી આવતાં વચમાં વખત જાય છે અને જે આરામ મળે છે, તે વખતે જે વાતો ચાલે છે, તેથી મગજ ખુશ વાતમાં રોકાયલું રહે છે, અને તેથી હોજરી પણ પોતાનું કામ કરવા ખુશી થાય છે.

જરદાઆળુ (*Plums*)—જરદાઆળુ પહેલાં એશિયા ખંડમાં ઉગતાં હતાં, અને ત્યાંથી યુરોપ ખંડમાં લઇ જવામાં આવ્યાં. જરદાઆળુ તદન પાકાં ખાવાં જોઇએ. બરાબર પાકવા અગાઉ ખાવામાં લીધાં હોય તો શરિરમાં ખતાસ પેદા કરેછે. જરદાઆળુ શરિરનાં લોહીને થંડુ રાખેછે અને તેમાં જંતુ મારવાનો ગુણ છે અને તેથી ખાવામાં ગુણકારાં છે. જરદાઆળુનો મુરબ્બો શકિતનો ખોરાક છે, પણ તે તાજા જરદાઆળુ માફક જલદીથી પાચન થતાં નથી

જવ (*Barley*)—આ એક જાણીતો અનાજ છે અને ખોરાક તરીકે ઘણો કીમતી છે. યુરોપિયનો એનો સેરવો બનાવેછે. જવનો આટો ઘણો પુષ્ટીકારક છે. ડાકટરો 'બારલી-વાટર' પીવા કહે છે તે જવનું પાણી છે. એવાં પાણીને માટે સ્કોટલંડ દેશનો જવ યુરોપિયનો પુષ્કળ વાપરેછે. એ જવનું પાણી ગળાંનાં અને છાતીના દુઃખ ઉપર બહુ ગુણકારક છે.

જવની રોટલી (*Barley Bread*)—આ સ્વાદમાં સેહજ મીઠાસપર રહેછે અને જો કે ખાવામાં બહુ પુષ્ટી બક્ષેછે તે છતાં ચોખા અને ઘઉ કરતાં જેરવવામાં બહુ ભારે છે. મેહનતુ માણસોના શરિરને એ બહુ માફક આવેછે.

જાજરૂર, જુવો, વાડા.

જાયફળ (*Nutmeg*)—એ એક જાતનો પમરતો મસાલો છે. નબળી હોજરીને માટે પકવાનો બનાવતી વેળા જાયફળનો ભુકો વાપરવામાં આવે છે. એથી ભુખ લાગે છે. પણ નબળી હોજરીવાળાંને જાયફળથી માથું દુઃખે છે. જાયફળ ઉપર પડ થાય છે તેને જાવત્રી કહે છે (જુવો જાવંત્રી) જાયફળ અને જાવંત્રીના ગુણ મળતા છે. ફકત જાવંત્રી વધારે કડવી છે. વધારે નબળાં માણસોને જાયફળ કરતાં જાવંત્રી સારી. લકવાના દરદીઓને તેમજ જેમને માથે લોહી ચડવાની ટેવ હોય તેમને જાયફળ આપવું નહીં.

જાવંત્રી (*Mace*)—જાયફળનાં કોટલાંની આજુબાજુ જે પોપડી ઉગે છે તેને જાવંત્રી કહે છે. એના ગુણો જાયફળના ગુણોને મળતાં છે. એ સુગંધી છે અને મસાલામાં વપરાય છે.

જીંદગી (*Life*)—જીંદગી શું છે? અને જીવન શક્તી શું છે? ખુદરતના અભ્યાસીઓ બીજી બાબદોની તપાસ ચલાવે છે, ત્યારે આ સવાલો પણ ઉભા થાય છે. આપણે હજારો અને લાખો જણને જીંદગી ભોગવતાં સેહલાઇથી જોઇએ છીએ, પણ ઉપલા સવાલનો જવાબ આપવો બહુ મુશકેલ છે. ફિલસુફો એને એક જાતની શક્તી (*Power*) તરીકે જણાવે છે, પણ પાછું શક્તી તે શું? એ નવો સવાલ ઉભો થાય છે, અને ફિલસુફો પોતે પણ એ સમજાવી શકતા નથી. જીંદગી અને જીવન શક્તીની હસ્તી છે એ તો સર્વ માને છે, અને તે સમજાવવાની એક વિદવાન ડાકટરે કોશેશ કીધી છે. તેના બોલ નીચે આપીશું:—

જીવન શક્તી (*vital power*) એ ખુદરતની ઘણી સાધારણ શક્તીઓમાં, ઘણી ન સમજાય તેવી અને ઘણી પ્રબળ તાકાતની શક્તી છે, એ તો ના પાડી શકાય તેમ નથી. જે ચીજમાં જીવન શક્તી આમેજ થઇ તેને ગતી મળે છે, અને જેમાં તાકાત આવી તે ખુદરતની બીજી શક્તીઓ પણ ખીલવી શકે છે. જીવન શક્તીથી બીજી ચીજ ઉત્તપન્ન થઇ શકે છે, અને બીજી ચીજને ટેકો આપી શકાય છે. એ જીવન શક્તી ખુદરતમાં હર જગે છે તેથીજ આગળના જેવી તાજગી અને ખુબી દર મોસમમાં પાછી મળે છે. ખુદરતમાં જીવન શક્તી અખુટ છે અને એની હદ નથી. ખુદ પરમેશ્વરની અંદરથી એ જીવન શક્તી નીકળી છે. એ જીવન શક્તીથી વીચાર શક્તી અને જીંદગી નીભે છે, અને વધે છે, અને એ જીવન શક્તીથી માણસની જીંદગીમાં મજાહ અને ખુશાલી છે.

જીવન શક્તી તેના પુર તેજમાં હોય ત્યારે જીંદગી નીભે છે, અને શરિરના અવયવો પોતાનું કાર્ય બજાવી શકે છે. જીવન શક્તી માણસમાં છે તેથીજ જીંદગીનાં કાર્યો થાય છે.

જીંદગી એક બળતાં મીસાલ છે. જેમ એક બળતું બળે છે તેમ જીંદગી ચાલે છે. જીંદગી અને બળતામાં, એ બન્નેમાં હરદમ કાંઇ ઓછું થતું જાય છે, અને હરદમ કાંઇ નવું ઉમેરાતું જાય છે, અથવા કહો કે એક બાજુથી હરદમ નાશ થતો જાય છે અને બીજી બાજુપરથી હરદમ કાંઇ વધારો થતો જાય છે, અને એવો મામલો રાત દીન દરેકની જીંદગીમાં ચાલુ છે. હર પળે શરિરમાં એક બાજુથી નાશ થતો જાય છે અને બીજી બાજુથી કાંઇ ઉમેરો થતો જાય છે. જ્યાંસુધી નાશ કરતાં ઉમેરાનું પ્રમાણ વધારે હોય છે, ત્યાંસુધી શરિર મોટું થાય છે, અને જ્યારે ઉમેરા કરતાં નાશ વધારે થાય છે ત્યારે શરિરનું જોર ઓછું થતુ ચાલે છે. જીંદગીમાં એક તબકકો એવો આવે છે કે તે વખતે નાશ અને ઉમેરો એક સરખાં પ્રમાણમાં રહે છે અને ત્યારે શરિર એક સરખું જોર કેટલાંક વરસ સુધી ધરાવે છે. એ વખત તે જુવાનીનો વખત છે. બચગીમાંથી પુર જુવાનીમાં આવતાં સુધી નાશ કરતાં ઉમેરો વધારે રહે છે. બુઢાપામાં ઉમેરા કરતાં નાશ વધારે ચાલે છે, અને તેથીજ જોર અને તાકાત ઘટે છે અને જીંદગીનો અંત, એટલે મોહત આવે છે.

જીંદગીના તબક્કા (*Periods Of Life*)–માણુસની જીંદગીના જુદા જુદા તબકકા છે. એ તબકકા સરવેને માલુમ છે, અને ખુલ્લા જણાય છે, પણ તેનો ખુલાસો સરવેને જાણીતો નથી, અને તે ફક્ત જે અભ્યાસ કરે તેજ સમજી શકે છે. માણુસની જીંદગીના ૬ તબક્કા છે. બાળપણુ, બચપણુ, છોકરપણુ, મોટપણુ, પુખ્ત ઉમર, અને બુઢાપો. પેહલા ચાર તબક્કાની મુદત ઘણી ખરી નક્કી કરી શકાય છે. બાળપણુ જનમ્યા પછી પહેલાં બે વરસની મુદત સુધી ગણી શકાય છે. ત્રીજા વરસની શરૂઆતથી તે સાતમાં કે આઠમાં વરસની આખેરી સુધી બચ-પણુ ગણાય છે. છોકરીઓ બારથી ચૌદ વરસ સુધી, અને છોકરાઓ ચૌદથી સોળ વરસ સુધી મોટા થાય ત્યાં સુધી છોકરપણુ તબક્કામાં હોય છે.

છોકરીઓ વીસ વરસની થાય, અને છોકરાઓ ચોવીસ વરસની ઉમરે પુગે ત્યારે મોટપણના તબક્કામાં આવે છે. ત્યાર પછીના પાંચમાં તબક્કાની મુદત નક્કીપણે કહી શકાય તેમ નથી, કારણ કે બુઢાપો ક્યારે શરૂ થાય છે તે ચોક્કસ નથી. જુદાં જુદાં માણસોનાં બાંધા અને દેહ ઉપર તેનો આધાર છે, તેમજ બાળપણ અને બચપણમાં જે સંભાળ લેવામાં આવી હોય તેની ઉપર પણ તેનો આધાર રહે છે, તેમજ વળી ખોરાક, કસરત, ધંધો, મનની અને તનની હાલત ઉપર પણ તેનો મુખ્ય આધાર રહે છે.

જીંદગીના તબક્કા (*Stages Of Life*)—ઉમરથી માણસમાં ઘણો ફેરફાર થાય છે. મહાન ગુરૂ શેક્સપીઅરે માણસની આખી જીંદગીના સાત તબક્કા આપ્યા છે–પણ આરોગ્ય શાસ્ત્ર પ્રમાણે ત્રણ તબક્કા ગણવાથી આપણને વધારે સગવડ મળે છેઃ (૧) જુવાનીનો તબકકો જેમાં માણુસ નાનપણથી મોટું થઇ જુવાનીમાં આવે છે. (૨) પુખ્ત ઉમર અથવા પાકત વય (જુવાની) અને બુઢાપણ વચ્ચેનો વખત, અને (૩) બુઢાપો અથવા આપણે જેને વળતાં પાણી કહીએ છીએ તે વખત. પેહલા તબક્કામાં છાતીના અને ફેફ્સાંના દરદો મોટા ભાગને લાગુ પડે છે અને તેમાં મુખ્ય કરીને નાનાં બચ્ચાંઓનો ઘાણ નિકળી જાય છે. બીજા તબક્કાએ પોંહોંચ્યા પછી દુઃખ દરદનું નામ ઝાઝું રહેતું નથી, યાને પેહલા તબક્કાના વીસ વરસમાં જેટલાં દુઃખ દરદ શરિરને લાગુ પડે છે તેટલાં પ્રમાણમાં દુઃખ દરદ વીસ અને ચાલીસ વર્ષની વયવાળાંઓને લાગુ પડતાં નથી. ચાલીસ વરસ પછીના ત્રીજા તબક્કામાં સેહજ બાહાને દુઃખ દરદ લાગુ પડે છે અને શરિરનાં સાંચાનો એક અથવા બીજો ભાગ નબળો પડીને તે ઘણો અથવા થોડો હેરાન થાય છે, અને તેની અસર આખાં શરિર ઉપર મોડી અથવા વેહેલી થાય છે, અને મોડે યા વેહલે જીંદગીનો સાંચો ચાલતો તદન બંધ પડી જાય છે, અથવા બીજા બોલોમાં બોલીએ તો માણસ મોહતને શરણ થાય છે.

જીદગીની લબાઇની એક ગણત્રી (*Opinion Re Duration Of Life*)—ઘણા વિદ્વાનો જીદગી અને જીદગીની લબાઇ વિશે પોતાની શોધ ચલાવે છે, અને ઘણાઓ પોતપોતાનો જુદો મત બાંધે છે એક વિદ્વાનની ગણત્રી એવી છે કે આચગવાળા પ્રાણીનુ શરિર જેટલા વખતમા પુખ્ત મોટુ થાય છે તેટલા વખતથી પાચ ગણો વખત તેઓ જીવી શકે છે દાખલા તરીકે માણસને મોટુ થવાનો વખત વીસ વરસનો લઇએ, એટલે વીસ વરસે માણસ પુરતુ મોટુ થાય છે તો વી-પચાસ મો વરસ સુધી માણસો જીવે છે જુદા જુદા દેશોમા માણસ જુદી જુદી મુદતે મોટુ થાય છે કોઇ માણસ ૧૮ વરસમા મોટુ થાય છે કોઇ ૨૧ વરસે મોટુ થાય છે એથી માણસની જીદગીની લબાઇ ૯૦ થી ૧૦૫ વરસની કહી શકાય

જીદગી-લાંબી-ની પરિક્ષા (*Predicting Longevity*)—એક માણસ લાબી જીદગી કાહડશે કે નહી તે ચોક્કસપણે નહી કહી શકાય, પણ થોડે દરજ્જે કહી શકાય નિચની બાબદો જે માણસ સબધી મળી આવતી હોય તે માણસ લાબી જીદગી ભોગવી શકે છે—

(૧) મા અથવા બાપ અથવા મમાવો કે મમાઇ અથવા નપાવો કે નપાઇ કોઇપણ લાબી ઉમરનુ હોવુ જોઇએ

(૨) સ્વભાવ કડો, સતોષી અને આનદી જોઇએ

(૩) શરિરના ભાગ ઘાટઘટમદાર જોઇએ બેડોળ હોવા નહી જોઇએ છાતી પોળી, સાધા મજબુત અને ગરદન અને માથુ શરિરના પ્રમાણમા મોટા જોઇએ

(૪) અગ ઘણુ જાડુ નહી, તેમજ દિવાસળી જેવુ પાતળુ પણ નહી જોઇએ મધ્યમ જાડુ અગ સારૂ નસો ખિચેલી અને મોટી, સાદ ધાડો, અને ચામડી ગ્લાસપર હોવી જોઇએ

(૫) લાબી અને ભર ઉઘ દરરોજ આવવી જોઇએ

જીન દારૂ (*Gin*)—એ અનાજમાથી બનાવવામા આવે છે જીન દારૂ જુદા જુદા કારખાનાવાળાઓ જુદી જુદી રીતે બનાવે છે જીનને

જલ્લદ બનાવવા માટે તહરેવાર હલકા તેજાબો વાપરવામાં આવે છે. જીનની પરિક્ષા કરવી હોય તો થોરો જીન લઇને ઉકાળવો, અને તે બધો ઉડી જાય ને થરો કાંઇ રહે નહી ત્યારે જીન સારો છે એમ સમજવું. જેમ થરો વધારે તેમ તે ખરાબ. જીન પાણી ભેળીને પીવાય છે. કોઈ એમાં લવંગ તજ નાખે છે. કોઇ ખાંડ ભેળે છે.

જીપતી માછલી (*Sole*)—એ ઘણી નાજુક માછલી છે અને હોજરીમાં જલદી પાચન થાય છે. નબળાં માણસોને જીપતી માછલી માફક આવે છે.

જીભ (*Tongue*)—જીભ વડે સ્વાદ માલમ પડેછે, ચાવવામાં અને ખોરાક ગળવામાં જીભ મદદ કરેછે. જીભ વડે મોંમાં ખોરાક એક દાદમાંથી બીજી દાઢ તરફ લઇ જવાય છે. જ્યારે ખોરાક ચાવીને ગળવા લાયક થાયછે, ત્યારે જીભ તે ચાવેલો ખોરાક પોતાની ઉપર લે છે અને પછી તેને ગળાંની બારીમાંથી ખોરાકની નળીમાં ઉતારેછે. જીભ જેમ વળાવે તેમ વળેછે અને તેને લીધે તે ચુસવાના કામમાં તેમજ બોલતી વખતે મદદગાર થાયછે.

જીભ અને શરિરને ઘાડો સંબંધ (*Sympathy Between Tongue and System*)—જીભ અને આખાં શરિરને એક બીજા તરફ ભારે દિલમોજીછે. આખા શરિરની હાલત જીભ ઉપરથી કહેવાઇ શકેછે. જીભનો રંગ, એની ઉપરનો ભીનાસ, એની ઉપરનો થરો, અને જીભની સાધારણ હાલત ઉપરથી શરિરમાં કેવો અને કેટલો બગાડો થયો છે તે હુશ્યાર તબીબ સમજી શકેછે.

જીભ ખોરાક તરીકે (*Tongue As Food*)—બકરાંની, ગાયની, અને હરણની જીભ રાંધીને ખવાય છે. જીભ ખાવાંમાં ઘણી હલકી છે અને તેથી જલદી પાચન થાય છે.

જીરૂં (*Cumin-seeds*)—એ મસાલામાં વપરાય છે. દેશીઓ એને ધાણાજીરામાં ઘણુંખરૂં વાપરે છે. સ્વાદમાં અને વાસમાં એ સારૂં છે.

કરી પાઉડરમાં પણ જીરૂં વપરાય છે. 'ડચ ચીઝ'(*Dutch Cheese*)માં પણ જીરૂં વાપરવામાં આવે છે.

જુસ્સાઓ (*Passions And Emotions*)—જુસ્સાઓ અને લાગણીઓ ઉપર જીંદગીનાં સુખ અને દુઃખનો આધાર છે. સારી લાગણી અને ખરાબ લાગણીનું મૂળ જુસ્સો છે. કેટલાક જુસ્સાઓ મનને અને તનને તાજગી બક્ષનારા અને કેટલાક જુસ્સાઓ તન અને મનને મંદ કરનારા છે. જુસ્સાઓ કેટલીક વખત શરિર ઉપર એકદમ અસર કરે છે, અને કેટલીક વખત તેની અસર બહુજ ધીમી હોય છે. મનના સખ્ત જુસ્સાથી કેટલીક વખત ઘેલાપણું ઉત્તપન્ન થાય છે, અને તે કદી સારૂં થતું નથી. મનનાં જુસ્સાની દવા નથી. એવો કોઇ ડાક્ટર નથી કે મનનું દુઃખ સારૂં કરે. કોઇ કોઇવાર જગા બદલવાથી, સંગત બદલવાથી, અને મગજ બીજે ઠેકાણે રોકવાથી મનના જુસ્સા નરમ પડે છે. નાનપણમાં મનને ઘટતી કેળવણી આપવાથી મોટપણમાં ખરાબ જુસ્સાની માઠી અસર અટકાવી શકાય છે, અને ખરાબ જુસ્સાઓને કાબુમાં રખાય છે. બરાબર તનદરોસ્તી જાળવવી હોય તો આપણા ખરાબ જુસ્સાઓને કાબુમાં રાખતાં શીખવું જોઇએ.

તેનું મગજ ફરે છે, તે ધ્રુજવા માંડે છે, તેના મગજમાં કોઇ પલીદ દાખલ થાય છે, ઉંઘ તેને છોડી જાય છે, અને દિવો બતી તેને જોવા ગમતાં નથી. તેની આંખ આગળ એક પડદો ફરી વળે છે અને તેથી તેનાથી જોવાઇ શકાતું નથી. સમજાવન અને કુનેહથી કાંઇ વળતું નથી. તેનું હૃદય એકદમ ચાલતું બંધ નહી થાય તો તેના મગજ ઉપર નુકસાન કારક અસર થાય છે, અને તે મેહનતુ અને માયાળુ માણસ સર્વેને તજીને મોહતની વાટ જોતો રીએ છે.

જયારે પણ કોઇ રડે છે, અથવા કોઇના મોંઢા ઉપર લોહી ધસી આવે છે, કોઇ ધ્રુજે છે, અથવા જયારે કોઇ બિહે છે, ત્યારે તેના મનના જુસ્સાની અસર શરિર ઉપર થતાં આપણને તુરત માલુમ પડે છે.

એક દાખલો લઇએ, જો ગાયણ ચાલતું હોય, તો કોઇને ગાયણથી ખુશ થઇને સાથે તચાકરી વગાડતાં, અથવા પગ ઠોકતાં જોઇએ છીએ. થોડા જણ વળી મુગા મુગા બેસીને ગાયણ સાંભળે છે અને તેઓ મનમાં ખુશ થતા હોય તો પણ બાહેરથી નાચતા કુદતા નથી. એનું કારણ મગજનાં ગ્નાનનંતુ સાથે સંબંધ ધરાવે છે. જેઓ મેહ્ફલમાં નાચવા કુદવા મંડી જાય છે તે પોતાના જુસ્સાને એકદમ શરણ થઇ જાય છે, અને એવું માલમ પડે છે કે તેનામાં વિચાર કરવાની શક્તી ખિલેલી નથી. જુસ્સાને કાબુમાં રાખતાં શીખવું જોઇએ અને તે માટે મગજને કેળવવાની અગત્યતા પુરવાર થાય છે.

મગજને કેળવવા માટે ખુદરતનો અભ્યાસ કરવો, અને ઉમદા નેમ રાખી મગજને કસતા રહેવું, વિચારવંત અને ડાહયા માણસોની સંગ્તમાં બેસવું, અને મોહ માયામાં એકદમ ઝંપલાવું નહી. એમ કરવાથી નિચ જુસ્સાઓને કાબુમાં રખાશે અને ઉમદા નેમ અમલમાં મેલી શકાશે.

માણસ માણસનાં જુસ્સાઓમાં ફરક રહે છે. કોઇ ઘણો ઉશ્કેરાઇ જાય છે ને કોઇ થોડો, કોઇને થોડી લાલચ ને કોઇને વધારે, જંગલી મા-

ણુસો તેમજ નાના બચ્ચાઓ મેવકુફઇભરેલી રીતે વરતે છે તેનુ કારણ એ છે કે તેઓ કેળવણીથી ઘડાયના નથી તેમની ઉપર નિતીની અસર કોઇથી થઇ હોય અને અદમઅદાજે અને તાબેદારી તેમને શીખવી હોય તો તેઓ મેવકુફાઈ કરતા અટકે છે

જુસ્સાઓ-નાના પ્રકારના—(*Lesser Passions*) અદેખાઇ, અતરા, નાસીપાસી, ચીરડાઉપણુ, એ નાના પ્રકારના જુસ્સાઓ છે અખાઇને બળિયેન સ્વભાન સાથે સબધ છે નાસીપાસી અને ચીરડાઉપણુ ગમગીનીનુ મુળ છે

જેલી-ખડીઆની (*Calf-foot's Jelly*)—કેટલાક ખડીઆની જેલી ઘણી ઉકમાઇથી ખાય છે ને એમ સમજે છે કે એ ખાવાથી શરિરને ઘણી તાકાત મળે છે પણ એમા પુષ્ટીકારક તત્વનો વણો નજીવો ભાગ છે તે સિવાય બીજુ કાઇ નથી

જોરી (*Indian Clubs*)—અગને કસરત આપના જોગીની એક જો. ઘણી ઉપયોગી છે, પણ જે સભાળ લેવાની છે તે એ છે કે અગ અને જોર પ્રમાણે જોરી મોટી નાની વેરી રફતે રફતે જોરી મોટી ચેગી, અને શરૂઆત હમેશા હલકી અને નાની જોરીથી કરવી, નહી તો જોર મેળવવા જતા જોર ખોઇ બેસીને હેરાન થવુ પડશે

જંતુઓ (*Germs*)—જે જાનવરો આપણી ખુલ્લી આખે દેખી શકાતા નથી તે જાનવરોને જતુઓ કહે છે સુક્ષ્મદર્શક યત્ર વડે તેઓ જોઇ શકાય છે હવામા અને પાણીમા તહરેવાર જતુઓ લાખો અને કરોડોની સખ્યામા રહે છે પાણીનુ એક ટીપુ લો અને તે સુક્ષ્મદર્શક યત્ર વડે તપાસો તો તેમા તહરેવાર આકારના જાનવરો દેખશે

થોડાક વરસ થયા વઇદક ફિલસુફીમા એવો ઉમેરો થયો છે કે દરેક દુ ખ દરદોના જતુઓ હોય છે, અને તે જતુઓ હવા પાણી અને ખોરાક મારફતે શરિરમા જાય ત્યારેજ ચોક્કસ દરદો થાય છે એ વાત કેટલાક ડાકટરો માને છે અને વળી કેટલાક માનતા નથી અતરે

એટલુજ લખવુ બસ છે કે ઉડતા રોગોની વેળા માફમફાઇ જાળવવી અને તેવા દરદીઓને અનાહેદા રાખવા ખદીના જતુઓ વિષે ડાકટરોનો મોટો ભાગ માને છે અને તેથી તેવા દરદીઓને અલાહેદા રાખવાની જરૂર છે તેમજ કોનેરાના જતુઓ જુદી જાતના રહે છે અને તે પણ નુકસાનકારક હોવાથી કોનેરાના દરદીઓના સમાગમમા આવેલુ દરેક કપડુ દુર રાખવુ અને બાળી નાખવુ ઘટાગત છે

ઝઝણી (*Pins And Needles*)—કોઇ કોઇ વાર આપણા હાથમા અથવા પગમા ઝઝણી ભરાય છે હાથના કે પગના જ્ઞાનતતુ ઉપર થોડો વખત દબાણ રહે તો ત્યા જ્ઞાનતતુની લાગણશકિત થોડી પળ સુસ્ત મારે છે પણ જ્યારે દબાણ નિકળી જાય છે ત્યારે જ્ઞાનતતુઓની લાગણશકિત પાછી શરૂ થાય છે અને તે લાગણશકિત પાછી શરૂ થાય છે ત્યારે આપણને મેાય કે ટાચણી ભોકાની હોય તેમ ઝઝણી લાગે છે એ નબળાઇની નિશાની છે

ઝરાનુ પાણી (*Spring Water*)—ઝરાનુ પાણી દેખાવમા પારદર્શક લાગે તો પણ તેમા કેટલીક જાતના ખારો (*salts*) રહે છે જો કે એ પાણી પીવા લાયક અને પીવામા સ્વાદદાર રહે છે તે છતા એ પાણી સખ્ત (*hard*) કહેવાય છે જ્યારે વરસાદનુ અને નદીનુ પાણી નરમ (*soft*) કહેવાય છે ઝરાના પાણીમા માણુનુ રીણ ઘણુ નિકળતુ નથી એ પાણીમા જે ખારો રહે છે તેમા ઘણા ખરા કારબોનેટ ઓફ લાઇમ, સાધારણ મીઠુ, સલ્ફેટ ઓફ લાઇમ, કારબોનેટ ઓફ મેગનીશીઆ, અને સલ્ફેટ ઓફ મેગનીશીઆ હોય છે સામટી રીતે ઝરાનુ પાણી ગુણકારક છે

ઝાડપાન (*Trees And Plants*) આપણા દમમાથી જે હવા નિકળે છે તે માણુસના દમમા પાછી જાય તો મોહત નિપજે છે, પણ ઝાડપાન એ આપણી બાહેર કાઢેલી હવા ચુસી લે છે તેથી તેમને ફાયદો થાય છે દિવસની વેળા ઝાડપાનમાથી જે હવા નિકળે છે તે માણુસને

કામની છે પણ રાતે એથી ઉનટુ થાય છે એટને રાતે ઝાડપાનમાથી માણ-
સને નુક્સાન કરે એવી હવા નિકળે છે એટના માટે આપણી રહેવાની
જગામા અને મુખ્ય કરીને સુવાના ઓરડામા દિવસે ઝાડપાન હોય તો
સારૂ પણ રાતે હોન તો ખોટુ

ઝાડાની કબજીઆત (*Costiveness*)–દરેક માણસને દરરોજ
એક બે સાફ ઝાડા થવા જોઇએ કેટનાકોને નણ ચાર દિવસ સુધી ઝાડો
આવતો નથી એ ઘણાની નુકસાનકારક છે અને એમાથી બીજા દુખ
દરદ થાય છે હોજરી બગડે છે હારેજ એ પ્રમાણે થાય છે માટે
પહેના હોજરીને સુધારવાની કાળજી કરી અને જેમ દરરોજ બાબદમા
ભનામણ કરીએ છીએ તેમ પુષ્ટીકારક ખોરાક સાથે નિયમીત કસરત
અથવા મહેનત થાન તાજ હોજરી બરાબર કામ કરે છે કેટનાક
માણસનો કોઠો એવો સખ્ત હોય છે કે તેમને દિવસો સુધી ઝાડો
થતો નથી અમારી જાણમા એક ઓરતનો દાખનો આવ્યો છે, જેણીને
દોઢ મહીનો સુધી ઝાડો થયો હતો નહી અને તેથી તેણી દુખી થઇ
હતી પણ આખરે ડાક્ટરની સારવારથી કોઠાની કબજીઆત દુર થઇ હતી
ઉપની બાઇની કબજીઆત વારવાર એક પછી એક જોનાબ લેવાનુ પરી
ણામ હતુ

ઝીણા પોરા (*Animalcules*)–એક ખાબોચીઆમા ઘણા દાહડા
ભરાઇ રહેના પાણીનુ ટીપુ નઇશુ અને તેને સુક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે
તપાસીશુ તો તેમા કરોડો ઝીણા જીવડા માલુમ પડે છે કેટનાક જીવડા
અથવા પોરા એવા ઝીણા હોય છે કે આખી દુન્યામા માણસની સખ્યા
એક અબજની ગણાય છે તેટના બે ટીપામા દેખાય છે તેઓ ગદા
પાણીમાજ હોય છે એમ નહી સમજવુ નદી તનાવ, અને દરીઆના
ચોખ્ખા પાણીમા પણ હોય છે એમા કોઇ કોઇ સાપ જેવા લાબા
હોય છે, કોઇને દોરી જેવા આમળા હોય છે, અને બીજા માગો તેવા
આકારના હોય છે એ પોરા પાણીમા ઘણા કામના છે કોહતી વનસ્પતી

તથા જતુઓ પાણીમા રહેવાથી આપણા શરિરને નકસાન કરે તે એ ખાઇ જાય છે

ઝેરી કપડાં (*Poisonous Clothing*)—બજારમા ઝેરી કપડા વેચાય છે એમ કહીને લેાકોને ચેાકાવવાની જરૂર નથી, પણ કપડાથી ઝેર લાગે છે એ વાત ખરી છે થેા। વખતની વાત ઉપર એક માણસે પોતાના ગળાની આસપાસ ખીરમજી રગનેા રૂમાલ વીટાળ્યેા તેથી તેનુ મરણ નિપજ્યુ એમ તેના ડાક્ટરે જાહેર કીધુ હતુ 'એનીલાઇન' (*aniline*) રગેા ચામડી ઉપર ઓગળીને ચામડીના છિદ્રમાથી શરિરમા દાખલ થાય છે ને તેનુ ઝેર શરિરમા ધીમે ચઢે છે એ વાત આજની વિદ્યાએ નક્કીપણે પુરવાર કીધી છે લાલ, મતુ અને લીલા રગના મેાજા, રૂમાલ ચડ્ડી વગેરે છેાકરાઓને અથવા બાઇડીઓને પહેરાવવા નહી, તેમજ નબળી દેહના મરદોએ પણ એવા રગના કપડા વાપરવા નહી

ઝેરી માછલી (*Poisonous Fish*)—આ વાત ખરી છે કે માછલીની થેાડીક જાત ઝેરી રહે છે, પણ તેમનામા ઝેર કાથી આવે છે તે હજી નક્કીપણે પુરવાર થયુ નથી કેટલીક વખત મેદ" માછલી ખાધાથી ઝેર ચઢે છે વળી કોહેલી માછલી પણ પ્રાણઘાતક નિવડે છે કેટલીક માછલી માણસને પચતી નથી તેનુ કારણ કદાચ એ હેાય કે તેઓ દરિયામા ઝેરી વનસ્પતી ખાતી હેાય, અથવા તેા તેમના માંસમા કાઇ એવુ હેાય જે માણસને ખેારાક તરીકે ચાલે નહી એટલુ ચેાક્કસ છે કે માછલી ઝેરી છે કે નહી તે તેના દેખાવ કે સ્વાદ ઉપરથી જણાતુ નથી કાચૂ માછલીના ઝેરથી ઘણાઓના જીવ ગયા છે કાચૂ માછલી ગરમીમા ખાવી નુકસાનકારક છે ટાઢીમા માછલીના ઝેરનેા ભય ઓછેા રહે છે

ટર્કી (*Turkey*)—ટરકી બતકની જાતનુ પીછાવાળુ જાનવર છે એના ગેાસ્તના શાખા જાડા રહેછે એ જલદી ચગળ્તુ નથી વણુ ખરૂ ટરકીનુ ગેાસ્ત 'રેાસ્ટ' કરવામા આવેછે

ટાઇટ જોડા (બુટ) (*Tight Shoes*)—ઘણાઓ ટાઇટ બુટ

પહેરેછે તેની મતલબ કે પગ નાના અને ઠુમકલા લાગે, પણ એ ખોટો ખ્યાલ છે. ટાઇટ બુટ પહેરવાથી કશો ફાયદો થતો નથી અને ટાઇટ બુટથી એટલી અડચણ અને દુ:ખ થવા માંડશે કે પાછળથી ઢીલાં બુટ પહેરવા વિના છુટક રહેશે નહી. ઉંચી એડીના બુટો પણ નુકસાન-કારક છે અને પહેરનારના પગને જાયુકનું ગંભીર નુકસાન કરેછે.

એક બાનુ લખનારી ખુબસુરતી વિષે લખતાં કહેછે કે, ખુદરતી પગની જે ખુબસુરતી છે તે બુટ પહેરવાથી બગડેછે: બુટ પહેરવાથી પગનો ખુદરતી ઘાટ બદલાયછે; પગનો અંગુઠો બીજા આંગળાં સાથે દબાઇને બેડોળ બનેછે, તેમજ પગનાં બીજાં આગળાં કચડાઇને ઘાટ ઘટમ નગરનાં થાયછે, અને છુટથી વધતાં નથી. એક ખુબસુરત પગનો અભ્યાસ કરવો હોય તો શું ઇંગ્રેજ, ફ્રેંચ, કે પારસણ બાનુનો ટાઇટ બુટમાં દબાયલો અને સંકોચાયલો પગ લેશો કે ઉંઘાડા પગની એક ઘાટણ કે ઘટલીના કિનારાપર માછીમારનો ધંધો કરનારી એકા ઉંઘાડા પગની બાયડી જેનો પગ છુટો અને દબાણ વગર રહેવાથી, ખુદરતી કાયદા પ્રમાણે ઘાટઘટમદાર હોય છે, તે લેશો? બેશક ખરા ઘાટઘટમદાર પગનો નમુનો માગશો તો ઉંઘાડા પગની ઓરતોમાંથી મળશે. આ દલીલ લાવીને અમે કોઇને ઉંઘાડે પગે ફરવા કહેતા નથી. અમારૂં કહેવું એ છે કે પગમાં બેસતાં બુટ પહેરવાં, પણ ફક્ત શોખને ખાતર અને ઇશકી દેખાવા ખાતર પગનો કચડઘાણ કાહડીને નુકસાન કરીને બેડોળ બનાવનારાં ટાઇટ અને આગળથી અણીવાળાં બુટો પેહરવાં નહી.

ટાઇટ પટા અને પેટી (*Tight Laces And Corsets*)—ટાઇટ પટા બાંધવાથી અને ટાઇટ કપડાં પહેરવાથી બાનુઓને જે દરદો થાય છે તે ઘણાં છે, અને જોકે બધી બાનુઓને એકસરખાં દરદ થતાં નથી, તે છતાં તેમને જે દુ:ખ થાય છે તેનું મૂળ કારણ ટાઇટ કપડાં પહેરવા સાથે કે ટાઇપ પટા બાંધવા સાથે સંબંધ ધરાવતું માલુમ પડશે. મુખ્ય કરીને એથી અજીર્ણનો રોગ લાગુ પડે છે. ટાઇટ પટા બાંધવાથી

બાનુઓનાં શરિર કાંઇ એકદમ શોભાયમાન થતાં નથી. સેહેજ ફેરફ પડતો હશે, પણ તેમાં તેમને કશો ફાયદો થતો નથી. હાલ બાનુઓ જે 'કૉરસેટ' પહેરે છે તેથી ગંભીર પરિણામ નિપજે છે. શીખેલી અને ખરી સુધરેલી બાનુઓ એવા ટાઇટ પોશાક તરફ ધિક્કારની નજરથી જુવે છે અને પોતાની બહેનપણીઓને તેના ગેરફાયદા સમજાવવાની કોશેશ કરે છે.

ટાંકીઓ–પાણીની (*Cisterns*)–સૌથી સરસ પાણીની ટાંકીઓ જે સ્લેટના પથર અને ગેલ્વીનાઇઝડ લોખંડનાં પતરાંની બનાવેલી હોય છે તે. જસતની ટાંકીઓ નકામી જેવી સમજવી, તેમજ લાકડાંની ટાંકીઓ જેમાં જસતનાં પતરાં જડેલાં હોય તે ન–ખપની ગણવી, કારણ કે તેવી ટાંકીઓ થોડા વખતમાં બગડી જાય છે. સીસાની ટાંકીઓ બહુ ટકાઉ રહે છે તે સિવાય તેને માટે બીજી ભલામણ થઇ શકતી નથી. સીસાંની ટાંકીઓ સાફ કરતી વેળા બહુ સંભાળ રાખવી. સીસાંની ટાંકીઓ અંદરથી કઠણ વસ્તુએ ઘસીને સાફ કરવી નહી.

ટામેટાં (*Tomatoes*) આંતરડાં અને કલેજાંના દરદો ઉપર એ બહુ ઉપયોગી છે. એમાં લોખંડનો તત્વ છે, તેથી એ તાકાત વધારે છે.

ઠંડકની અસર—(*Influence Of Cold*) ઠંડકની પહેલી અસર ચામડી ઉપર થાય છે અને તેથી પસીનો બંધ થાય છે અને તેથી જે શરિરનો મેલ અને રોગ પસીના મારફતે બાહેર પડતો હોય તે તેમ થતો અટકે છે, અને તેમ થવાથી ચામડીનું કાર્ય અટકે છે, અને તેના પરિણામ દાખલ ફેંફસાંને અને શરિરના બીજા માહેલા ભાગોને વધારે મહેનત પડે છે, અને છેવટે ફેફસાં અને હોજરી વધારે મહેનતથી બગડે છે. એ પ્રમાણે ઠંડકની પહેલી અસર પસીનો અટકાવે છે અને પછીની અસર શરિરના માહેલા ભાગોને બગાડે છે.

ઠંડી અને દારૂ—(*Cold And Alcoholic Beverages*)

જેઓનું શરિર નબળું હોય ને ઠંડી ખમાતી નહી હોય તેઓએ દારૂ પીને ઠંડી દુર રાખવાનો ભુલ ભરેલો વિચાર બાજુએ રાખવો. ઠંડીના દિવસોમાં દારૂ પીવાથી લોહીનો ફેરાવો વધારે ઝડપ પકડે છે અને તેથી દારૂ પીનારને લાગે છે કે અંગમાં ગરમી આવી, પણ તેવી અસર થોડી વારજ રહે છે અને ત્યારપછી વધારે ઠંડી લાગે છે. દારૂની એ અસર થોડોજ વખત રહે છે અને દારૂની અસર ઉતરી ગયા પછી શરિર ઉપર તેની વળતી માઠી અસર થવા માંડે છે. ગરમ ચાહ અને કાફી દારૂને બદલે પીવામાં ફાયદો છે. તેનાં કરતાં ગરમ ગરમ સેરવો પીવાથી અંગમાં ગરમી આવે છે, ને તેથી વળી શકિત આવે છે.

ઠંડીની રૂતુ (*Cold Weather*)—ઠંડીના દિવસમાં શરિરમાં ગરમ લોહીનું ફરવું વધારે હોય છે અને તે માટે જો ઠંડીના દિવસોમાં બાહેર વધારે રહેવું પડે તો ચાલહાલ જારી રાખવી, જેથી લોહી ફરતું ચાલુ રહે ને એક જગે થંભ નહી થાય. સખ્ત ઠંડીમાં બાહેર રહેવાથી લોહીની અંદરની ગરમી ઓછી થાય છે, અને તેથી જાણે ઉંઘ આવતી હોય તેમ લાગે છે. તે વખતે સંભાળ રાખવી અને સુઇ નહી જવું. તે વખતે હાથ પગ મસળવા અને અંગને ગરમ રાખવા, ઉઠ બેસ કરવી અને હીલચાલ કર્યા કરવી.

ઠંડી લાગવી (*To Feel Cold*)—કોઇને ઠંડી લાગતી હોય, ત્યારે કોઇ બીજાને ગરમી માલુમ પડે છે, માટે 'ઠંડી લાગે છે' એમ કહેનાર ફક્ત પોતાને લાગતી ઠંડી પરથી બોલે છે. ઠંડીના મુલકમાં જનાર મુસાફરને ગોદડાં ઓઢીને સુવું પડે છે પણ ત્યાંના વતનીઓને મનથી તેવી રૂતુ સાધારણ માલુમ પડે છે. નબળાંઓને ગરમીના દાહડા પર પણ ઠંડી લાગે છે, અને તેઓ ઓઢયા વિના સુતાં નથી. કેટલાક જરા ઠંડીમાં ઓઢવાની જરૂર જોતાં નથી. માટે એ ઉપરથી સિદ્ધ થાય કે કે ઠંડી એકને લાગે તો બીજાને પણ લાગવીજ જોઇએ એમ ધારવું [illegible]

ઠડીઆવાળાં ફળો (*Stone Fruits*) આલુ, [illegible] પીચ વગેરે ઠડીઆવાળાં ફળો હોજરીમાં બીજાં ફળોની માફક [illegible]

પાચન થતાં નથી એ વાત સાધારણ કાયદા પ્રમાણે જોતાં ખરી છે. તે છતાં જો એ ફળો બરાબર પાકેલાં હોય છે ને ખાધાં હોય તો થોડા પ્રમાણમાં ખાવાથી અડચણ કરતાં નથી. જે સંભાળ લેવી છે તે એવા ફળોની છાલ વિષે છે. છાલ કેટલીકવાર હોજરીમાંથી એમની એમ ઝાડા મારફતે પડે છે. વળી એ ફળો ઘણાં ખાવાં નહી, કારણ કે એ હોજરીમાં ઉકળીને ખટાસ પેદા કરે છે.

ઠંડુ પાણી (*Cold Water*)—મોં ધોવામાં ઠંડા પાણીનો ઉપયોગ જેમ બને તેમ કરવો. ઘણો અભ્યાસ કરવા પછી મોં ઉપર ઠંડા પાણીના છબકા મારવાથી મગજને કરાર થાય છે. થાકીને આવ્યા પછી ઠંડા પાણીના છબકાથી ફાયદો થાય છે. આંખ ઉપર ઠંડા પાણીના છબકા દિવસમાં બે ત્રણવાર માર્યા હોય તો આંખને ફાયદો કરે છે.

ડમ્બેલ્સ (*Dumb-bells*)–ઘરમાં ડમ્બેલ્સ વડે કસરત કરવી સારી છે, પણ ભારી ડમ્બેલ્સ વાપરવાથી છાતીને તેમજ શરીરના બીજા ભાગને અણઘટતું ખેંચાણ થઇને નુકસાન થાય છે. ડમ્બેલ્સની કસરત વખતે ઓરડાની બારીઓ ઉઘાડી રાખવી. મોટાં માણસોને ઘણામાં ઘણું અકેક 'ડમ્બેલ' છ રતલનું બસ છે. વચલી ઉમરનાંને માટે ચાર ચાર રતલના બસ છે. 'ડમ્બબેલ્સ' કરતાં દેશી 'જોરી' ફેરવવાથી છાતી સારી ખિલે છે પણ તે પણ જોઇએ તે કરતાં વધારે ભારી નહી લેવી, નહીંતો છાતીનાં બંધ તુટી જાય છે. (જુવો **જોરી.**)

ડાકટરના શોખીન (*Fond Of Doctors*)-ઘણાકો ડાકટરને ત્યાં જરા જરામાં દોડી જાય છે, તેઓએ જાણવું જોઇએ કે જો ત્રણ બાબદ ઉપર ધ્યાન આપો તો તમને કોઇ ડાકટરની જરૂર પડશે નહીં. પેહલું, ખાવા પીવાની સમજણ લેવી ને માફક આવતું ખાવું પીવું; બીજું, બનતાં સુધી મનના જુસ્સાઓને ઉસ્કેરાવા દેવા નહી; અને ત્રીજું, હમેશાં સ્વભાવ ઘણો ખુશ અને રંગીલો રાખવો. ઇંગ્રેજીમાં એને

મળતી એક કહેવત છે કે "*The best physicians are Dr Diet, Dr Quiet, and Mr Merryman*"

ડુક્કરનું ગોસ્ત (*Pork*)—ખસી કીધેના ડુક્કરનુ ગોસ્ત બજારમા સાધારણ રીતે વેચાય છે ડુકરીનુ ગોસ્ત બહુ ભારી છે, અને ખાવામા સારૂ નથી ડુક્કરનુ ગોસ્ત ઘણુ ખાવાથી માણસનુ અગ દોગુ બને છે એ ગોસ્ત નબળા માણસે ખાવુ નહી તેમને એ ગોસ્ત પાચન થતુ નથી, એટલુજ નહી પણ બદહજમી કરીને સામુ નુકસાન કરે છે ડુક્કરનુ ગોસ્ત ઠડીમા ખાવુ સારૂ છે, અને એની સાથે વટાણા ખાવા સારા છે નાના ધાવતા બચ્ચાનુ ગોસ્ત બહુ સ્વાદદાર હોય છે, પણ નબળા માણસને તે પણ પાચન થતુ નથી જે લોકને ઘડગુમડા થતા હોય, જેઓ ખહીથી પીડાતા હોય, જેમને દાસા અથવા બાદીની ટેવ હોય, તેમને માટે ડુક્કરનુ ગોસ્ત ખાવુ સારૂ નથી મહેનતુ માણસોને ડુક્કરનુ ગોસ્ત ઘણો ફાયદો કરે છે

ડુક્કરનું ગોસ્ત નિમકમા રાખેલુ (*Bacon*)—એમા પાણીનો ભાગ કમી હોવાથી તેમજ નીમકનો ખાર ભેળાયલો હોવાથી એમાની ચરબી કાચા ડુક્કરના ગોસ્ત (*pork*) કરતા વધારે સહેલાઇથી પચે છે એ સુખ્વેલુ ડુક્કરનુ ગોસ્ત હવાને લીધે બગડે નહી તેથી તેને સુકા ભુસામા દાબી રાખવામા આવે છે એ ગોસ્ત ઉપર એક જાતની માખ બેસે છે અને તેથી તે ખરાબ અને ખાવાને નાલાયક થાય છે કેટલાક ડાકટરો બદહજમીથી પીડાતા માણસોને આ ખારૂ ડુક્કરનુ ગોસ્ત ખાવાની ભલામણ કરે છે કારણ કે તેમના મત પ્રમાણે બદહજમી તેથી દુર થાય છે, પણ ડાકટરોનો મોટો ભાગ એવુ મત ધરાવે છે કે એ ડુક્કરનુ ગોસ્ત બદહજમીવાળાને સારૂ નથી, કારણ કે એ પાચન કરતા નબળી હોજરીને વધારે જોર કરવુ પડે છે

'બેકન'મા ૧૦૦ ભાગમા નિચે પ્રમાણે તત્વો સમાયલા રહે છે—મુખ્ય કરીને ૬૫ ભાગ ચરબી, ૨૩ ભાગ પાણી, ૪ ભાગ ખાર, અને ૮ ભાગ 'નાઇટ્રોજન'વાળો પદાર્થ

ડુબવું–પાણીમાં (*Drowning*)—જે કોઇ પાણીમાં પડયો ને તરી નહી જાણે તે ડુબી મરે છે. પાણીમાં પડતાંને વાર તે નીચે જાય છે. દમ લેવાના રસ્તે પાણી નાકમાં જાય છે તેમજ મોંના વાટે પાણી પેટમાં જાય છે. તેને ખુલ્લી હવા મળતી નથી તેથી તે ગભરાટમાં પડે છે અને ફાંફાં મારે છે તેથી તે પાણીની સપાટી ઉપર પાછો આવે છે. એ પ્રમાણે તેનાં ફાંફાંને લીધે જ્યાંસુધી તેનાં ફેફસાં અને હોજરી પાણીથી ભરાઇને અંગ ભારી થાય ત્યાં સુધી તે ઉપર નિચે આવી જાય છે. પછી શરિર નીચેજ રહે છે. એમ કેટલો વખત થાય તેનો આધાર ઉમર, જોર અને જાતી ઉપર રહે છે. શરિર નીચે ગયા પછી તેના હાથ પગને તાણ તોડ થાય છે અને પછી ડુબનાર માણસ બેસુધ્ધ હાલતમાં મરણ પામે છે. તેનાં મરણનું કારણ એ છે કે પાણીમાં પડનારને દમમાં લેવા માટે હવા મળતી નથી ને તેથી તે ગુંગળાંઇ મરે છે. ઓછામાં ઓછી ચાર મીનીટમાં માણસ પાણીના તળીએ છેવટનો જાય છે. વધતામાં વધતો વખત ચઉદ મીનીટ લાગેલી નોધાયલી છે. ડુબતાં ફાંફાં મારીને ઉપર નીચે આવજાવ કરતાં અરધો કલાક પણ નીકળી ગયલો નોધવામાં આવ્યો છે, પણ સાધારણ રીતે પાણીમાં ચારથી પાંચ મીનીટમાં માણસનું મરણ નીપજે છે.

ડુબી મરેલાં માણસનો દેખાવ (*Appearances Caused By Drowning*)—જેઓ પાણીમાં ડુબી મરે છે તેમની લાસ તુરત હાથ લાગે તો તેનો દેખાવ ઘણોખરો નીચે પ્રમાણે જણાશે:—શરીર ટાંડું, અને ચામડીનો રંગ સફેદ, અને તેની ઉપર અહીં તહીં રાતાં ધાબાં; મોં તદન ફીકું; જડબાં બંધ, અને હોઠ અને નસકોરાંમાં ફીણ; જીભ સુજેલી પણ મોંમાંથી બાહેર નિકળેલી નહી; આંખ અરધી ઉઘાડી, અને ઉપરના પોપચાં સેહજ સુજેલાં; ગુંટણ અને કોણી વળેળાં; પેટમાં પાણી ભરાયલું; ચીરીને જોતાં હૃદયની જમણી બાજુમાં ડાબી બાજુ કરતાં વધારે લોહી; અને મોં તદન બદલાઇ ગયલું અને સુજેલું

ડુબેલાં માણસેાને પાણીની સપાટી ઉપર આવતાં વખત લાગે છે. પાણી થેાડાં અથવા ઉંડા હેાય તે ઉપર તે વખતનેા આધાર રહે છે, તેમજ મીઠાં અને ખારાં પાણી ઉપર પણ તેનેા આધાર છે.

તકીઆ (*Pillows*)—કેટલાકેા તનદરેાસ્તી વિષે લખતાં તકીઆ વિષે લખે છે કે પક્ષીના પીછાંના તકીઆ બચ્ચાંએાને માટે વાપરવા કરતાં ઘેાડાના બાલથી ભરેલા તકીઆ વાપરવાથી તેમની તનદરેાસ્તી વધારે સચવાય છે. એનું મુખ્ય કારણ એ છે કે પીછાં ગરમ છે અને ઘેાડાના બાલ ઠંડા છે. બચ્ચાંના માથાંને જેમ ઠંડક રહે તેમ સારૂં.

તજ (*Cinnamon*)—તજનું ઝાડ ૨૦ થી ૩૦ ફુટ ઉંચું ઉગેછે. એ ઝાડની છાલની અંદરનેા ગર તે જે તજ આપણે વેચાતી લીએ છીએ તે. સીલેાનના ટાપુમાં એ પહેલાં મળતી હતી. એ મલબાર, કેાચીન ચાએના, સુમાત્રા વગેરે મુલકેામાં ઉગેછે, તેમજ બ્રાઝીલ દેશમાં, મેારીસીઅશ, જમેકા અને બીજા ગરમ મુલકેામાં ઉગેછે. તજમાં ચેાકકસ જાતનેા પમરાટ રહેછે અને એ સ્વાદદાર રહેછે, અને એ લેહજત અને વાસ માટે તહરેવાર પકવાનેામાં ભેળવામાં આવેછે. એ ખેારાક પાચન કરવામાં મદદ કરેછે. દાંતનાં મંજનમાં પણ લેાકેા તજ નાખેછે.

તડકાની લુ (*Sun-stroke*)—તડકામાં ફરતી વખતે માથાંને બહુ સંભાળવું જોઇએ. સુરજનાં કીરણેા સીધા માથાં અથવા કપાળ ઉપર પડે તેા તેજ વખતે જીવ બગડે છે, અને જો તુરત ઉપાયેા નહી લેવામાં આવે તેા તેથી જીવને હાણી થાય છે. તડકાંમાં ફરતી વખતે માથું ઢાંકેલું રાખવા ઉપરાંત છતરીનેા ઉપયેાગ કરવેા. તડકામાંથી તુરત આવ્યા પછી મેાંઢાં ઉપર ઠંડા પાણીના ફટકા મારવા. તડકામાંથી આવીને ઠંડેા કાઢેલેા લેમેાનેડ પીવેા સારેા છે.

તડકેા, જુવેા ઉજાસ.

તદન સુખ (*Perfect Happiness*)—સપુર્ણ સુખ આ દુન્યા માટે છેજ નહી તે છતા કેટલાક ધાર્મિક અને સતોષી માણસો પોતાને ઘણા સુખી સમજે છે, પણ તે માની લીધેલુ સુખ કહેવાય જેઓને જજાળ ઓછી હોય તેઓની જીદગી લાબી થાય છે ગુસ્સો, ચીરડાટ, ઘરતો અને બાહિરનો કટાળો એ સઘળો માણસની જીદગીની દોરી ટુકી કરે છે તેમા કશો શક નથી

તનદરોસ્તી અને ઉજાસ, જુવો ઉજાસ અને તનદરોસ્તી.

તનદરોસ્તી એક ફરજ છે (*Preservation Of Health A Duty*)—આપણા શરિરની સભાળ લેવી એ આપણી ફરજ છે. તનદરોસ્તી વગર આપણે કામ કે અભ્યાસ કરી શકીએ નહી, અને તનદરોસ્તી વગર નિતીની ખિલવણી થતી નથી જો આપણી તનદરોસ્તી બગડેલી હોય તો નાદરૂસ્ત તબીયતને લીધે આપણે કેટલીક લાલચના ભોગ થઇ પડયે છીએ જ્યારે આપણે આજારી પડયે છીએ સારે મૂખ્ય કરીને આપણો સ્વભાવ બગડે છે, અને તે વખ્તે આપણે સારા ઉપાયો હોય છે તે પડતા મેળીને ભલતા ઉપાયો કરયે છીએ, દાખલા તરીકે દારૂ પીવાની ટેવ પાડયે છીએ અને કેટલીક વખત બીજી કેટલીક નઠારી ટેવો પાડયે છીએ આપણી સર્વેથી મોટી અને પહેલી ફરજ શી છે? આપણી મોટામા મોટી ફરજ એ છે, કે આપણા ભાઇબધોને ચાહવા અને ખુદા તરફ માનની અને પ્યારની નજરથી જોવુ. હવે આ વાત ખરી છે, કે આપણી નાદરૂસ્ત હાલતમા આપણા પાડપાડોશી તરફ પ્યારની લાગણી આપણે ધરાવી શકતા નથી ખરાબ તબીયતથી આપણો મીજાજ બગડે તો તેવા બગડેલા મીજાજ વખતે આપણા પાડપાડોશીની તરફ જેવી જોઇએ તેવી સારી રીતે આપણે વરતી શકતા નથી, તેમજ આપણે બીમારીની હાલતમા ખુદા તરફ પણ માન અને પ્યાર ધરાવી શકતા નથી, કારણ કે આ વાત તો તદન ખુલ્લી છે કે બીમારીમા મીજાજના બગડવા સાથે અસતોષપણુ દાખલ થાય છે,

અને એટલુ યાદ રાખવુ, કે ખુશ મીજાજ વગર ખુદાની ખુબી આપણે જેવી જોઇએ તેવી રીતે બરાબર ગાઇ શકતા નથી અનનતા, સીક માણસ ખુદાને તદન વીસરી જઇ શકતો નથી, પણ જેવી તેની સ્તુતી અને ખુબી આપણી સારી તનદરોસ્તીમા કરી શકયે તેવી રીતે બગડેલી તબીયત અને બગડેલા સ્વભાવ સાથે આપણે કરી શકતા નથી નાદ-રૂસ્ત તબીયતમા એ બે ફરજ બજાવી શકાતી નથી જ્યારે તમારી તબીયત સારી હોય ત્યારે એક વાત યાદ રાખવી, કે કોઇપણ લાલચમા પડવુ નહી, અને જો જાણી જોઇને તમારી તબીયત બગાડશો તો તમને બીજી વધુ લાલચોમા સપડાવુ પડશે

તનદરોસ્તી ધંધાદારીઓની (*Health In Different Professions*)—' કવોરટરલી રિવ્યુ 'મા એક જણે થોડા વખતની ઉપર જુદા જુદા ધધાદારીઓની તનદરોસ્તી વીષે વખાણ કર્યું હતુ તેનો સાર નીચે પ્રમાણે છે —

કસાઇઓ નાની ઉમર કાહડે છે એ ધધો જોરાવર બાંધાના જુવાનીઆઓથીજ થઇ શકે છે, તેથી વીસ પચીસ વરસનો નવો કસાઇ હમેના કદાવર અને જોગવર રહે છે, પણ એ ધધાની અસર એટલી બધી બુરી છે કે તેમની તનદરોસ્તી થોડીવારમા બગડી જાય છે અને સાધારણ રીતે કસાઇ થોડી ઉમરમા મરણ પામે છે

માછવી વેચનારાઓ કસાઇ કરતા વધારે તનદરોસ્ત રહેતા નથી, પણ પાઉ બનાવનારાઓ માછવી વેચનાર તથા કસાઇ જેટલી ખરાબ તનદરોસ્તી ભોગવતા નથી પાઉની ભઠીમા કામ કરનારની મોટી ઉમરે તબીયત બગડે છે

દારૂવાના અને લોટલવાનાઓ ઘણા દુખ દરદોથી પીડાય છે. તેમના ધધામા અતીશય ખાવાપીવાની લાલચ રહે છે અને તેમની ખરાબ તનદરોસ્તીનુ કારણ તેમના ધધામા આરૂ સારૂ ખાવાની અને દારૂ પીવાની સગવડને લીધે છે એટલા માટે કેટલીક વીમા કમ્પનીઓ દારૂ વેચનારનો વીમો મોઘા પ્રીમીઅમે ઉતારે છે

ધર્મગુરૂઓ પણ સારી તનદરોસ્તી ભોગવે છે, પણ ડાક્ટરો એટલી સારી તનદરોસ્તી ભોગવતા નથી ડાક્ટરોને ધર્મગુરૂઓ કરતા વધારે ફિકરચિંતા રહે છે, તેમજ દુખદર્દોના સમાગમમા તેમને આવવુ પડતુ હોવાથી તેમનો જીવ જોખમમા રહે છે વળી તેમાના કેટલાકની આરાધમમા ઘણી ખલલ થાય છે આથી ડાકટરોની તનદરોસ્તી બગડે છે

રેલ્વેની સડક ઉપર કામ કરનારાઓ જોખમમા રહે છે ટેબલપર બેસીને કામ કરનાર અને કારકુનો સરાસરી ઓછી તનદરોસ્તી ભોગવે છે ગાડીના કારખાનામા કામ કરનાર ઠીક તનદરોસ્ત માલુમ પડે છે કરાઇ, સુથાર, અને ગાડીના ચાક બનાવનારા બીજા માણસો કરતા તનદરોસ્ત નજરે પડે છે લુહારની તનદરોસ્તી એટલી સારી રહેતી નથી

નકશીકામ કરનારા અને ઢોળ ચઢાવનારાઓને ધધાની ઘણી ખરાબ અસર થતી નથી, પણ નળ બેસાડનાર અને કાચ બેસાડનારના ધધા ખરાબ છે ઉન, રેશમ અને રૂની મીલમા કામ કરનારાઓમા મરણનુ પ્રમાણુ અતીશય વધારે આવતુ નથી દરજીના ધધામા સુખાકારી નથી અને કુભારની તબીયત જલદી બગડે છે ખાણોમા કામ કરનારાઓની સુખાકારી બગડેલી રહે છે ધાતુઓ ઘડનાર કરતા ખાણોમા કામ કરનારાઓમા મરણનુ પ્રમાણુ વધારે રહે છે જે લોકને ઘરની બાહેરનુ કામકાજ હોય અને તેઓ સરદીમા અને પાણીમા ફરે નહી તો તેમની તબીયત મનમાનતી રહે છે સૌથી તનદરોસ્ત જોશો તો ખેડુતો અને ખેતરમા કામ કરનારા હોય છે ખેડુતના છોકરા પહેલા દુબળા દેખાય છે પણ જેમ મોટા થાય છે તેમ તનદરોસ્ત બનતા જાય છે

તનદરોસ્તીની કદર (*Appreciation Of Good Health*)- તનદરોસ્તીની કદર કોણ બુજી શકે? જેને ખુદરતે તનદરોસ્ત બનાવ્યો હોય તે તનદરોસ્તીની કદર બુજી શકતો નથી એ તો ખરી વાત છે તેને તનદરોસ્તી મેળવવાની તકલીફ પડેલી નહી તેથી તે શુ જાણે કે

તનદરોસ્તીની કિમત કેટલી છે? તનદરોસ્તીની કદર જ્યારે તે આજારી પડે ત્યારેજ તેને લાગે છે તે વેળા તે ઘણી આજેજીથી ગયલી તનદરોસ્તી પાછી માગે છે અને તે મેળવવાને પેસા ખરચે છે

જેઓ શીખેલા અને ભણેલા છે અને જેઓ તનદરોસ્તીની શાસ્ત્રનો સારો અભ્યાસ કરી ચુક્યા હોય તેઓજ પોતાની તનદરોસ્તી સાચવવાનો યત્ન કરે છે, અને તનદરોસ્તી ખોઈને તે પાછી મેળવવાના ફાંફા મારવાને બદલે આગળથીજ તનદરોસ્તી સારો વખત સાચવી રાખવાની કોશેશ કરે છે

જેઓ તનદરોસ્તીની કિમત સમજી શકતા નથી તેઓને એક લખનાર નિચે પ્રમાણે કહે છે —

એ તનદરોસ્ત માણસો, તમે તમારી તનદરોસ્તીની કદર જાણતા નથી, વાસ્તે સાંભળો તનદરોસ્તી શું છે તે હું તમને કહું, કે જેથી તમે તમારી તનદરોસ્તીની કદર જાણતા શીખો, તનદરોસ્તીને ચાહતા શીખો, તે અમૂલ્ય છે તે સમજતા શીખો અને તેને સાચવી રાખવાની તજવીજ કરો તમારા ખાણાપીણામાં સ્વાદ, લહેજત અને મજાહ મળે છે તે તનદરોસ્તી છે જો તમને ખુદરતે તનદરોસ્તી બક્ષી નહી હોત તો ખુદરતનો ખાવાપીવાનો હુકમ તમને એક મોત સમાન, એક શિક્ષા સમાન અને ગુલામગીરીના કાયદા જેવો સખ્ત લાગત તમને તમારું બિછાનું સુંવાળું લાગે છે ને તમને મીઠી અને તાજગી બક્ષનારી ઉંઘ આવે છે, તેનું કારણ તમારી તનદરોસ્તી છે, તેથીજ તમે સવારે પાછા તાજા ઉઠો છો અને બીજે દિવસ ઉગ્યો એમ જાણી ખુશાલ થાઓ છો. તમારા દિલ ઉપરના અને ગાલ ઉપરના ખાડા ભરાયલા છે અને તમે ગોળ અને પેંડા જેવા બન્યા છો, તેનું કારણ પણ એ તનદરોસ્તી છે તેથીજ તમારા મોંઢા ઉપર નુર છે, અને મોં ઉપર સુરખી છે એ તનાની તનદરોસ્તીનેલીધેજ તમારી ફરતા ફરવા ગમે છે એ તનદરોસ્તી તમારું મન સાંભો વખત ટકી રહેશે. એ તનદરોસ્તીથીજ તમે

કારક શરિર ટકી રહયુ છે, અને તમારૂં જોર અને જુવાની બચવા પામી છે એ તનદરોસ્તીથીજ તમારો જીવ આ શારિરીક ખોખામા ખુશાલ રહયો છે, અને ખુશાલીના કિરણો તમારી આખ્યોમાથી બાહેર ફેંકે છે એ તમારી તનદરોસ્તીને લીધેજ તમને મોજમજાહ કરવા ગમે છે હવે તમે એમ વિચારો કે એ તનદરોસ્તી જો તમારી તરફ દુશમનાઇ દેખાડવા લાગી અને તમારી આગળથી જતી રહી, તો તમારી શી હાલત થાય તેનો ખ્યાલ કરો, અને પાસુ કેવી રીતે બદલાઈ જાય તેનો વિચાર કરો, અને તમારૂ સુખ, ચેન અને સગવડ અને મજાહ એ સઘળાનુ શુ થાય તેનો ગંભીર ગોહર કરો જે નિદ્રા તમને પહેલી રાતથી તે બીજી સહવાર પડે ત્યા સુધી આવતી હતી, તે ભાગી તુટી આવે છે અને વખતો વખત તમારી ઉંઘમા ખલલ થાય છે એટલે એ ઉંઘ કશી ગણત્રીમા લેવાજોગ કહેવાય નહી એથી રાત જે તમને એક પલકારા જેવી લાગતી હતી, તે હવે લાંબી અને કરાળા સમાન માલુમ પડે છે, અને જે બિછાનુ તમને હુંફ આપતુ હતુ તે હવે તમને કરડવા માંડે છે ચાલવા હાલવા અને રમત ગમત એ સઘળુ તમને કડવુ ઝેર જેવુ લાગે છે જે આખોમાથી ખુશાલીના કિરણો નિકળતા હતા તે આખ એક કાચના દડા જેવી લાગે છે, અને તમારા આખના ડોળા જોઇને સામા ધણીને બિક લાગે છે, અને તમારી આખો એક પુતળાની આખો માફક એમથી તેમ ફરે છે

જો શરિરની સુખાકારી અને પીડાકારીના ચિત્રો એવાજ હોય તો પછી તનદરોસ્તી સાચવવાનો યત્ન કરવામા ગેરલાભ શો છે? ખાવા પીવામા મિતાહારીપણુ જાળવવુ, જુસ્સોઓને કાબુમા રાખવા, ખરાબ અને દુર્ગંધ હવાથી દુર રહેવુ, અને જે ગેર રીતી અને રસમ તન દરોસ્તીને બગાડનારી માલુમ પડે તેનાથી દુર રહેવુ, એમા ખોટુ શુ છે? એમા ખોટુ કશુ નથી, ઔર એમા ફાયદા છે

તનદરોસ્તીનો આધાર (*What Does Health Depend On?*)—તનદરોસ્તીનો આધાર નીચલી દસ બાબદો ઉપર મૂખ્ય આધાર રાખે છે —

(૧) મનની પવીત્રાઇ અને શાંતી, (૨) ખુશ મીજાજ, (૩) મીતાહારી પણુ, (૪) સારી દોસ્તી, (૫) અંગબળની કસરત, (૬) ચોખ્ખી હવા, (૭) સારો ખોરાક અને સ્વચ્છ પાણી, (૮) સારી ભૂખ, (૯) સારી ઉઘ અને (૧૦) સાદો પણ હુંફ આપે એવો પોશાક

તંબાકુ (*Tobacco*)—એ અમેરિકા દેશમાથી સોધી કહાડવામા આવ્યો છે દક્ષિણ અમેરિકાના લોકો અસલથી તબાકુનો ધુઓ લેતા હતા કોલમ્બસે જ્યારે ઇ સ ૧૪૯૨ મા અમેરિકા શોધી કાહડયુ ત્યારે યુરોપિયનોને તબાકુની જાણ થઇ કોલમ્બસના બે ખલાસીઓ અમેરિકાના કિનારા ઉપર ગયા ત્યાથી ખબર લાવ્યા કે અહીના દેશીઓ મોહમાથી અને નાકમાથી ધુઓ કહાડે છે આ વાતથી અનમતા યુરોપિયનોને પેહેલા નવાઇ ઉપજી હતી ત્યારપછી બીજા સો વરસે તમાકુ પહેલ વહેલો યુરોપમા દાખલ કરવામા આવ્યો તબાકુ પીવાની ફેશન શરૂ કરનાર ઇગ્લડનો જાણીતો રાજદ્વારી પુરૂષ 'સર વૉલટર રાલી' હતો તેના વખતમા જેઓ તબાકુ પી નહી જાણે તે મોટી મડળીમા ગ્રહસ્થ કહેવાનો હતો નહી તે વેળાના કેટલાક અજ્ઞાન લોકો વળી કોઇના મોમાથી ધુઓ કાહડતા જોઇને અજાયબ થતા કે ગભરાતા હતા સર વૉલટર રાલીના વગ્માજ એવો એક દાખલો બન્યો હતો તે એક દિવસે એકનો બેસીને એક પાઇપમા તબાકુ નાખીને પીતો હતો તેના એક નોકરે તેના મોમાથી ધુમાડો બાહેર નિકળતો જોઇને તે મુગો મુગો જઇને એક પાણીથી ભરેલી બાળડી લાવ્યો ને તેણે તે સર વૉલટર રાલીના માથા ઉપર રેડી તેના સમજવા પ્રમાણે સર વૉલટર રાલી સળગી ગયો હતો, અને આગ બુઝાવવાની મતલબથી તેણે તેની ઉપર પાણી રેડ્યુ હતુ

હાલ સુધરેલા દેશમા બે ટોળી થઇ છે એક ટોળી જેમા સખ્યા હજી મોટી છે તે બીડી અને તબાકુ પીવાની તરફેણમા છે બીજી ટોળી જે થોડક થયુ જ હસ્તીમા આવી છે અને તેમા સખ્યા નાની છે, તે છતા તે બીડી કે તબાકુ પીવાની વિરૂધ છે

પારસીઓ જેઓ બીડી કે તબાકુ પીતા નથી તેઓ તબાકુમાંથી બનાવેલી તપખીર સુંઘે છે હિંદુસ્તાનમા તેમજ બીજે ઠેકાણે કેટલાકો પાન સાથે કે પાન વગર તબાકુ મોમા મુકીને ચાવે છે

જેમ અફીણ ખાવાની અને દારૂ પીવાની ટેવ પડે છે તેમ તબાકુ ખાવાની અને બીડી પીવાની અને તપકીર સુંઘવાની પણ આદત પડે છે, અને તે એકદમ જતી નથી

તબાકુના પાતગની, બીડીની, કે તપખીરની મનુષ્ય જાતને કશી અગત્યતા નથી અને એ વગર ચાને એમ છે તનદરોસ્ત માણસને એ વ્યસનની ટેવ પાડવાથી કાઇપણ ફાયદો થવાને બદલે ઉલટું નુકસાન થાય છે વળી એથી ખરચ થાય છે તે જુદો ગરીબ માણસો જેટલો પેસો તબાકુ અને બીડી પછવાડે ખરચે તેટલો પેસો સારા ખોરાક પછવાડે ખરચે તો ઔર બહેતર, કારણકે પુષ્ટીકારક ખોરાકથી શરિરને સીધુ કે આડકતરૂ કશુ નુકસાન થતુ નથી

કેટલીકવાર કેટલાક દુખમા તબાકુ કે તપખીર ફાયદો કરે છે એ વાત ખરી છે, પણ તે ચોક્કસ દુખ દરદની વેળાજ વાપરવાની મજબુત ભનામણ કરી શકાય છે

ટુકમા, સારી તનદરોસ્તીની વેળા એ ચીજોથી સદતર દુર રહેવુ સલામતી ભરેલુ તેમજ કરકસર ભરેલુ છે

તબાકુ જોર ટકાવી રાખે છે (*Tobacco Sustains Power*)–રીતસર તબાકુનો વપરાસ કીધો હોય તો શરીરને ટકાવી રાખે છે, વજન વધારે છે, થાકની સાને અગને ટકાવી રાખે છે, અને ભુખને થોડી વાર ટકાવી રાખે છે તાવની બીમારીમાથી ઉઠયા પછી તબાકુની પાઇપથી દરદીને રાહત મળે છે લશકરી સીપાઇ અને મનવારના ખલાસીઓને તબાકુ ઘણુ ભાવે છે ખાણોમા કામ કરતા હજારો મજુરોને તબાકુથી કામ કરવાની સુઝ પડે છે

તંબાકુ તરફ ધિક્કાર (*Hatred For Tobacco*)—અસલના વખતમા કેટલાક જણને તબાકુ ને બીડી તરફ એટલેા ધિક્કાર હતેા કે એક દાખલેા અતરે આપવાનુ મન થાય છે ઇ સ ૧૬૧૬મા વેલાતના 'ડરબી' ના પ્રગણામા એક બુઢ્ઢો પેાતાનુ વસીઅતનામુ કરી ગયેા, તેમા તે એવુ જણાવી ગયેા કે મારી સઘળી મીલકત હુ મારા વડા છેાકરાને સેાપુ છુ, પણ જો મારા બીજા છેાકરામાથી કેાઇબી મારેા છેાકરેા કે છેાકરી મારા વડા છેાકરાને બીડી પીતા કે તબાકુ ખાતા જોય ને તેમ પુરવાર કરે, તેા તેમ પુરવાર કરનાર મારી સઘળી મીલકત મારા વડા છેાકરા પાસે પાછી લઇ લેવાનેા હક ધરાવે છે અજાયબ જાતનાં વસીઅતનામાંનેા આ એક નમુનેા છે

તંબાકુ તૈયાર કરવાની રીત (*Preparation of Tobacco*)—તબાકુ તેની ખુદરતી અસલ હાલતમાજ વેચાતેા નથી તેને કેાઇ સુકવે છે, ઉકાળે છે, અને બીજી કેટલીક રીતે તૈયાર કરે છે, પણ તેથી તેના ખુદરતી વાસ અને ગુણ કેટલેક દરજ્જે નાશ પામે છે કેટલીકવાર તબાકુને કેટલીક જાતના દારૂમા, મસાલામા, અને આથણામા પકવે છે, અને એ પ્રમાણે તૈયાર થયલા તબાકુના પાતર જુદેા જુદેા સ્વાદ, વાસ અને ગુણ ધરાવે છે

તંબાકુની અસર (*Effects of Tobacco*)—તબાકુની અસર બધા ઉપર એક સરખી થતી નથી કેાઇ તબાકુથી રેાગા બને છે, એથી કેાઇનેા કેાઠેા સખ્ત થાય છે અને કેાઇને બદહજમીનેા રેાગ લાગુ પડે છે, કેાઇની બાદી તેાડે છે અને કેાઇને ઝાડેા લાવે છે, કેાઇને ઉઘ લાવે છે અને કેાઇને જાગૃત બનાવે છે, ચેાક્કસ ખવાસના માણસને તબાકુથી હુસ્યારી અને અક્કલ આવે છે કેાઇની બુદ્ધિ અને અક્કલ એથી ગુમ થાય છે, તબાકુથી કેાઇનુ મન શાંત થાય છે અને સઘળુ દુખ વીસરી જાય છે, અને કેાઇ તબાકુ ખાતા પછી ગભરાતેા અને બિહતેા રહે છે, લડાઇપર જતી વખ્તે કેટલાકેા તબાકુ પીએ છે કે

જેથી હુશ્યારી અને જોર આવે, અને કેટનાકો લડાઇપરથી પાછા ફર્યા પછી તબાકુ કે બીડી પીને મનને શાત કરે છે તબાકુની આદત એકદમ છોડયા પછી કોઇની તનદરોસ્તી એકદમ સુધરે છે અને કોઇ એકદમ નેનાઇ જઇને પાતળો થાય છે

તબાકુની ખરાબ અસરો (*Bad Effects of Tobacco*)–અતીઘણી બીડી પીવાથી અથવા તબાકુનો વિશેષ ઉપયોગ કરવાથી નોહીના ફેનાના ઉપર અસર થાય છે, દમ લેવાની નળી ઉપર અસર થાય છે હોજરીની પાચનશક્તિ ઉપર અસર થાય છે, આખ બગડે છે અને શરિર ઉપર સાધારણ રીતે માઠી અસર થાય છે

જ્યારે જ્ઞાન તતુ ઉપર એની અસર થાયછે ત્યારે માથુ દુખેછે, ઉઘ આવતી નથી સુસ્તી લાગેછે, અને મગજ ઠેકાણે રહેતુ નથી અને હાથ પગમા ધુજણી લાગુ પડેછે

જ્યારે લોહીના ફરના ઉપર તબાકુની અસર થાયછે ત્યારે છાતીમા ધબકારા થાયછે ચક્કર આવેછે અને નાડ અનિયમીત અને નબળી ચાલે છે જ્યારે દમ લેવાની નળી ઉપર એની અસર થાયછે ત્યારે દમ મુશકેલીથી લેવાયછે, અને ગળામા સોજો આવે છે જ્યારે હોજરી ઉપર એની અસર થાયછે, ત્યારે ભૂખ મરી જાયછે, છાતી ઉપર આગ બળેછે, અને જીભ ઉપર ખરાબ થરો થાય છે જ્યારે આખ ઉપર એની અસર થાયછે ત્યારે આખમા ગરમી થાયછે અને આગ બળે છે અને ટ્ટલીકવાર આખે ઝાખ મારે છે અતી ઘણા તમાકુથી આખને અધાપો લાગુ પડવાના પણ દાખનાઓ બનેના છે

સાધારણ રીતે શરિરની અને મોહની ચામડી ફીકી અને નિવકુન રતાસ વગરની માલુમ પડેછે, લોહી બગરેલુ રહેછે, તેમજ શરિરમા તાકાતી પુરતુ હોતુ નથી

એક બધ ઓરડામા બેસીને બીડી કે તમાકુ પીવુ નહી તેમજ રેલ્વે ટ્રેનમા, જ્યા સખ્યાબધ લોકો બીડી પીએ, ત્યા બીડી પીવી

નહી ત્યા દેખઇની રીતે હવા ચોખ્ખી હોયજ નહી, અને ત્યા એકના મોમાથી નિકળેલો ધુંઓ બીજાના મોમા જાય છે

તબાકુનો ઉપયોગ અને ગેરઉપયોગ (*Use And Abuse Of Tobacco*)—તબાકુ જેવી ખરાબી કરનારી વસ્તુ લાખો અને કરોડો માણસો વાપરે છે ત્યારે એમા કાઇ ગુણ હશે જેથી લોકને એ વાપરવામાં ફાયદો માલુમ પડતો હશે એમ માનવામા આવે છે કે તબાકુ વાપરનારના શરિર ઉપર ભમના મોજાની અસર થતી નથી તેમજ એ શરિરના જ્ઞાનતંતુ ઉપર ધમારો થવા દેતુ નથી તમાકુનો મુખ્ય ઉપયોગ મરદોમા છે, કારણ કે મરદોને દુન્યાની હુજગારીમાથી પસાર થવુ પડે છે ઓરતોને મરદો જેવી હુજગારી નથી, અને તેથી તેમને તબાકુ વાપરવા ગમતો નથી જેઓને મગજ કસવુ પડતુ હોય, જેઓના કામકાજમા મનને મહેનત પડતી હોય, તેઓએ તબાકુનો ઉપયોગ ફુરસદ અને શાંતીના વખતે કરવો એમ કરવાથી મનનો થાક ઉતરીને તેમના જીવને રાહત મળે છે જેઓને આખો દિવસ બેસી રહેવાનુ હોય તેમને માટે તબાકુના ઝાઝા વપરાસની જરૂર નથી પરંતુ જેમ દારૂના ઉપયોગમા કહ્યુ છે તેમ તબાકુનો ઉપયોગ પણ હમેશા મધ્યમપણાની હદમા રેહવો જોઇએ

તબાકુના અતીઘણા વપરાસથી મુખ્ય ગેરફાયદો હૃદયને થાય છે, છાતીને ધબકારા લાગુ પડે છે અને સ્વભાવ ચીરડાઉ બને છે બીજા નાના પ્રકારના દુ:ખો એથી ઘણા થાય છે, જેવા કે ગળાનો મોરો, બદહજમી, વગેરે એટલુ યાદ રાખવુ જોઇએ કે બીડી ને તબાકુ મેહેનતુ માણસને માટે છે ટેબલ ઉપર બેસીને લખનારને બીડી કે તબાકુથી નુકસાન થાય છે જેઓને આખો દાહડો અંગ કસવાનુ હોય ને ઘરની બાહેર રખડવાનુ હોય તેમને બીડી કે તબાકુ માફક આવે છે વળી કેટલીક પ્રજાને તબાકુનો વપરાસ માફક આવે છે અને કેટલીક પ્રજાને તબાકુ નુકસાન કરે છે

જેમ દારૂ વિષે તેમ તબાકુ વિષે દરરોજ કેટલી બીડી પીવી ને કેટલો તબાકુ વાપરવો તે માટે એક નક્કી કાયદો કહી શકાય નહી બનતા સુધી જમી રહ્યા પછી આશાયશ લેતી વખતે એકાદ બીડી ઘણી પુરતી કહેવાય છે

તંબાકુનો કેફી તત્વ (*Essential Part Of Tobacco*)—જેમ ચાહનો મુખ્ય તત્વ 'ટીન' છે, અફીણનો મુખ્ય તત્વ 'નારકોતીન' છે, જેમ કાફીનો મુખ્ય તત્વ 'કાફીન' છે, તેમ તબાકુનો મુખ્ય તત્વ 'નીકોતીન' છે જુદા જુદા દેશના તબાકુમા વધતી ઓછી કેફ રહે છે કોઇમા સેકડે બે ટકા તો કોઇમા સેકડે દસ ટકા 'નીકોટીન' રહે છે હાવાનાના ઉમદા તબાકુના પાતરામા થોડ નીકોટીન રહે છે વરજીનીયાના તબાકુમા સેકડે ૭ ટકા નીકોટીન રહે છે

તરકારી (*Vegetables*)—માસના ખોરાક વગર માણુસ જીવી શકે છે, પણ તરકારીના ખોરાક વગર માણુસ જીવી શકતુ નથી તરકારી અને ફલફલાદીને તદન રૂખસત આપયે અને માસના ખોરાક ઉપર ગુજરાન કરવા માગ્યે, તો દુખ દરદો થવા વીના રેહશે નહી તરકારીમા પટેટા, કોબી, કાંદા, દુધી, ભીંડા વગેરે છે કેટલીક તરકારીમા 'ફોસફરસ' નો તત્વ હોવાથી ભેજાના કામ કરનારાઓને તરકારી ખાવી સારી છે

તરવાનો હુન્નર (*Art of Swimming*)—જેમ બને તેમ જલદી દરેક છોકરા અને છોકરીને તરતા શીખવવુ જોઇએ હાલ એ હુન્નર તરફ ઝાઝું લક્ષ આપવામા આવતુ નથી, પણ અસલના યુનાની લોકો પોતાના છોકરાઓને વાચતા લખતા શીખવવાની જેટલી કાળજી રાખતા હતા તેટલીજ કાળજી તેમને તરવાનો હુન્નર શીખવવા માટે રાખતા હતા જ્યારે આપણે હાલ અજ્ઞાન માણુસને માટે કહીએ છીએ કે 'એને વાચતા કે લખતા આવડતુ નથી' ત્યારે અસલના યુનાનીઓ કહેતા કે 'એને વાચતા કે તરતા આવડતુ નથી'

તરસ (*Thirst*)—ભુખની લાગણી જેમ થાય છે તેમ તરસની લાગણી પણ થાય છે ઘણાઓ એમ સમજે છે કે મોઢુ સુકાય છે

તેથી તરસ લાગે છે પણ મોઢુ સુકાય છે તેથીજ તરસ લાગતી નથી શરિરમા પાણી ઘટી જાય ત્યારે મોઢુ સુકાય છે, અને તરસ લાગે છે તરસ લાગે ત્યારે એમ સમજ કે શરિરમા પાણી ખપી રહયુ છે અને શરિરને વધુ પાણીની જરૂર છે કોઇ કોઇ સજોગમા શરિરને પાણીની જરૂર નથી હોતી તે છતા તરસ લાગે છે ઘણા દાખલા બન્યા છે જેમા ખોરાક વગર માણસ કેટલાક અઠવાડિયા સુધી રહી શકે છે, પણ પાણી વગર નણ ચાર દિવસથી વધુ રહી શકવાના દાખલા બન્યા નથી તરસથી મોઢુ, તાળવુ અને ગળુ સુકાય છે, મોઢામા થુક ઓછી છુટે છે, મોઢુ ચીકણુ ચીકણુ થાય છે જીભ તાળવાને વળગે છે, સાદ ખોખરો થાય છે આખ લાલ થાય છે દમ બરાબર ચાલતો નથી અને અગ તપી આવે છે ભુખની શરૂઆતમા બેચેની જેવુ કશુ લાગતુ નથી, પણ સેહેજ પણ તરસ લાગે છે તો જીવને બેચેની લાગે છે તરસને માણસ પોતાના કાબુમા રાખી શકે છે જેઓને અવાર નવાર ઢીચવાની ટેવ પડી હોય છે તેમને તરસ ઘડી ઘડી લાગે છે

ભુખ અને તરસને જાણે એક એક સાથે બનતુ નહી હોય તેમ જ્યારે ભુખ લાગે છે ત્યારે પાણી પીવા ગમતુ નથી અને જ્યારે તરસ લાગે છે ત્યારે ખાના ગમતુ નથી ગુસ્સાથી ભુખ મરી જાય છે પણ તરસ લાગે છે

તરસ ક્યારે લાગે છે (*Thirst, When Felt?*)—હરરોજ એક તનદરોસ્ત માણસના શરિરમાથી ૭ રતન પાણી ઓછુ થાય છે એ ૭ રતનમાથી એક રતન પાણી ઓછુ થાય ત્યારે માણસને પાણી પીવાની ખાહેશ થાય છે જો આપણે કસરત કરીએ અથવા તો જો ગરમ હવામા રહીએ તો શરિરમાથી પાણી વધારે ઓછુ થાય છે અને જેમ શરિરમાનુ પાણી ઓછુ થાય તેમ તરસ લાગે છે જો આપણે વધારે ખારૂ ખાઇએ તો તરસ વધારે લાગે છે, અથવા જ્યારે આપણે સ્વાદદાર ચીજ ખાઇએ ત્યારે પણ પાણી પીવાની મરજી થાય છે કેટલીક દવાઓ પીધાથી તરસ

વધારે લાગે છે જેવારે આપણી તનદરોસ્ની બગડીને નાડ વધારે ચાલે અને ખોરાક બરાબર પચે નહી, અને જીભ મુકી થઇને મોહુ સુકાઇ જાય, ત્યારે આપણને પાણી પીવાનુ મન ઘણુ થાય છે, પણ તે હમેશા ખરી તરસ નહી સમજવી

તલ્લી (*Spleen*)—મનુષ્યમા પેટની ડાબી બાજુએ પેટ અને છાતીના પરડાની વચ્ચે તલ્લી રહે છે એ નરમ અને વાદળા જેવી વસ્તુની બનેલી છે ડાબી બાજુના ગુરડાની ઉપર એ મુકેલી છે, અને એ ગુરડા સાથે ઝીણી નસોથી તેને સબધ છે તલ્લીનુ સાધારણ કદ ચાર ઇચ લાબી, ત્રણ ઇચ પોહળી, અને બે ઇચ જાડી હોય છે કોઇ વાર તલ્લી ફુલી આવે છે તાહઢીઆ તાવથી લાબો વખત પીડાતા માણસની તલ્લી ઘણી ખરી ફુગે છે મુખ્ય કરીને ઘણુ 'કવીનીન' લીવાથી તલ્લી મોટી થાય છે

તળવુ (*To Fry*)—તળેલી વાણીઓ નબળી હોજરીને માટે ભારી ખોરાક ગણાય છે મુખ્ય કરીને તળેલુ માસ નબળા માણસને પાચન થતુ નથી કેટલીક ચીજો તળી હોય તો સ્વાદદાર લાગે છે, પણ તે ઘીમા તળવી જોઇએ કેટલીક ચીજ તેલમા સ્વાદદાર વધારે લાગે છે, પણ તે મજબુત માણસોને ચાલે છે ઘીમા કે તેલમા તળવુ હોય તો તે ચીજ ડુબે એટલુ ઘી તેલ વાપરવુ થોડુ ઘી અથવા તેલ વાપરવાથી તે ચીજ ચચરી જાય છે અને તેનો ખુદરતી સ્વાદ અને ખવાસ મરી જાય છે માછલી ઘીમા કે તેલમા તળેલી સ્વાદદાર લાગે છે

તાપીઓકા (*Tapioca*)—એ એક જાતના ઝાડનો રસ છે જેમ સાગુચોખા ઝાડનો રસ છે તેમ તાપીઓકા પણ છે સાગુની માફક તાપીઓકાની પણ કાજી બનાવીને પીવાય છે તાપીઓકા બચ્ચાઓને પુષ્ટીકારક ખોરાક તરીકે અપાય છે કેટલાકો દુધ પીતા બચ્ચાને માતાની છાતીથી છોડવતી વખ્તે તાપીઓકાની કાજી પાય છે આરારૂટ અને સાગુ કરતા પણ તાપીઓકા વધારે ગુણકારક અને બચ્ચાને વધારે

માફક આવે છે તાવ, મરડો, અને ખાસી ઉપર એ ગુણકારક છે વળી એ ધાતુપુષ્ટ છે

તાંબોતાં (*Tomatoes*)—તામેતા રાધીને તેમજ કાચા ખવાય છે એ ખાવામા બહુ ગુણકારક છે તામેતા સુપ બનાવવામા સાસ બનાવવામા અને ગોસ્ત સાથે વપરાય છે (જુવો **ટામેટાં.**)

તાવ (*Fever*)—માણુસની અદરની ગરમી ૯૮ ૪ ડીગ્રી રહેવી જોઇએ તેથી વધારે ગરમી શરિરમા થાય ત્યારે ચામડી ઉપર હાથ મેલતા ચામડી ગરમ લાગે છે તાવ માપવાની સીસી મુકતા પારો ૯૮ ૪ ની ઉપર ગયો તો જાણવુ કે તાવ ચઢી છે બનતા સુધી પસીનો બધ થઇ જાય છે ત્યારેજ તાવ ચઢે છે અને તેથી ડાકટરો તાવ ચઢે ત્યારે પસીનો છુટવાની દવા આપે છે તાવ આવતી હોય ત્યારે પવનમા નહી ફરવુ નહીતો વધારે બગાડો થાય છે શરિરના કોઇ અવયવો બગડે છે ત્યારે પણ શરિરની ગરમી વધીને તાવ આવે છે અને તે વખતે તે બગડેલા અવયવની દવા કરીને તેને સુધારવાથીજ તે તાવ ઉતરે છે

તાળવુ (*Roof of The Mouth*)—મોઢાની અદર ઉપરના ભાગને તાળવુ કહીએ છીએ એને ઇગ્રેજીમા મોઢાનુ છાપરૂ કહે છે એના બે ભાગ છે આગલનો ભાગ કઠણ રહે છે, અને પાછળનો ભાગ પોચા માસનો છે એનાથી દરેક ચીજનો સ્વાદ માલમ પડે છે ચાવવા અને ગળવામા તાળવુ મદદ કર છે

તીત્તર (*Partridges*)—તીત્તરનુ ગોસ્ત ઘણા જન ખાય છે તુરતના બીમાર પડી ઉઠેલાઓને બીમારીની નાતવાની દુર કરવા માટે તીત્તરનુ ગોસ્ત આપવામા આવે છે મરઘીના માસ કરતા એનુ માસ ઉતરતુ છે

ત્રાંબાના વાસણ (*Copper Utensils*)—તામાના અથવા પીતળના વાસણમા કોઇ પણ જાતની ફુટ રાધવી નહી તેમજ ધાતુના

ચોખા ચવાડતા હતા અને જે ચોર હોય તેનાથી ચોખા ચવાઈ શકતા હતા નહી આ વાત આજના શીખેલાઓ ભલે હસી કહાડે, પણ એમાં કેટલીક સચ્ચાઇ છે ખરી વાત છે કે જેણે ચોરી કીધેલી હોય તેને પકડાઇ જવાની બિહક રહે છે અને તે બિહકના જોરે તેના મોમા થુક વહેતી બધ પડે છે. જેઓએ ચોરી નહી કીધેલી હોય તેઓ ચોખા ચાવીને થુંકે છે તો થુકના સબબે સફેદ દુધ થુકે છે અને જેણે ચોરી કીધેલી હોય તે ચોખાના કટકા આખા ને આખા થુકે છે

થુલું (*Bran*)—ઘઉના આટામાથી ઘઉના રગનો આટાનો ભાગ છુટો કરવામા આવેછે તેને થુલુ કહેછે ઘઉની બાહેરની પોપડી ઘઉ સાથે દળાયછે અને તે ઉફણીને છુટી પાડેછે 'બ્રાઉન પાંઉ'માં થુલુ સાથે રહેછે અને એ પાઉ જરપત થવામા સારૂ છે ઘઉના આટામાથી થુલુ કાહડી લીધા વગર પાઉ બનાવવામા આવે તેને 'બ્રાઉન પાઉ' કહેછે થુલાનો ભાગ પુષ્ટીકારક છે

દમ ચાલવાના ફાયદા (*Advantages of Breathing*)—આપણે દમમા હવા લઇએ છીએ અથવા બીજા બોલોમા બોલીએ તો આપણો દમ ચાલેછે તેના ફાયદા મૂખ્ય કરીને બે છે એક તો દમ ચાલવાથી લોહી સુધરે છે, અને બીજો ફાયદો એ છે કે દમ ચાલવાથી શરિરને ગરમી મળેછે, ને છ્દગી ટકેછે.

જો દમ નહી ચાલે તો અંદરનું લોહી સારી સ્થિતીમા રહી શકે નહી નસોમા જે લોહી ફરેછે તે લોહીમા કેટલોક મળ અને ઝેર રહેછે અને એ મળ અને ઝેર જે નિકળેછે તે આપણે જે હવા દમમાં લઇએ છીએ તેની મદદ વતીજ બાહેર નિકળેછે. લોહીમા જે ઝેર છે તે ખોરાકમાથી શરિરમા છુટી થયલી 'કારબન' છે, અને આપણે જે હવા દમમા લઇએ છીએ તે માહેલી 'આકસીજન' શરિર માંહેલી 'કારબન' સાથે મળીને હવાના રૂપમાં (જે બાહેર નિકળતી હવા અથવતાં ઝેરી છે) દમ વાટે બાહેર નિકળી જાયછે માટે આપણે

જે હવા દમમાં લઇએ છીએ તેનો પહેલો ફાયદો એ છે કે તેથી શરિર માંહે એકઠી થયલી કારબન બાહેર નિકળી જાય છે

આપણને બાહેરની ચોખી હવા મળતી નથી ત્યારે ગુંગળાઇ જઇએ છીએ તેનુ કારણ શું? તેનુ કારણ પણ એજ કે દમમાંથી જે કારબોનીક આસીડ ગૅસ નિકળે છે તે ઝેરી છે અને જ્યાં તાજી હવા આવતી નહી હોય તેવા બંધ ઓરડામાં રહીએ તો જે, 'કારબોનીક આસીડ ગૅસ' આપણા દમમાંથી નિકળેલી તેજ આપણે પાછી દમમાં લઇએ છીએ અને તે ઝેરી હોવાથી મરણ નિપજે છે.

દમ લેવો (*Breathing*)—કેટલાંક વર્ષની વાત ઉપર એક અમેરીકને એક નાનું પુસ્તક લખ્યું હતું અને તે ચોપડીનું નામ 'તમારૂં મોઢું બંધ રાખો, અને તમારી જીંદગી બચાવો' એવું અજાયબ જેવું હતું. તેમાં તેણે પોતાના લાંબા અનુભવ ઉપરથી એવું દેખાડયું હતું કે સુધરેલા મુલકોમાં કેટલાંક દુઃખ દરદો થાય છે તે મોઢું ઉંઘાડું રાખીને મોઢાંના વાટે દમ લેવાથી થાય છે.

તે ચોપડીમાં લખવા પ્રમાણે એવું જણાય છે કે અમેરીકાનાં જંગલી ઇંડયનની એક જાતમાં બચ્ચાંને મોઢું ઉંઘાડું રાખીને ઉંઘવા દેવામાં આવતું ન હતું. જેવું બચ્ચું ઉંઘમાં પડયું કે તેની જંગલી માતા તેના હોઠ બંધ કરવાને ચુકતી હતી નહીં. એ પ્રમાણે તે જાતમાં કોઇ એવું ન હતું કે જેને ઉંઘમાં જાગૃત હાલતમાં હોઠ ઉંઘાડા રાખવાની ટેવ હોય. તેથી ચાલતાં હાલતાં પણ તેઓમાં મોઢાં બંધ બીડેલાં જણાતાં હતાં. આ જંગલી જાતના બાંધા ખિલેલા, અને અંગ તનદરોસ્તીની ટોંચે પુગતાં હતાં અને તેનું કારણ ઉપર પ્રમાણેની તેઓની ટેવને લીધે હતું એમ ઉપલી ચોપડી લખનાર મી૰ 'કેટલીન' જણાવી ગયો છે. વળી તે જણાવી ગયો છે કે તે જંગલી જાતની લાખોની સંખ્યામાં તેને કોઇ ખુધો, કે વાંકો વળી ગયલો, કે ઘેલો કે ચકરમ જણાયો હતો નહીં; વળી કવખતનું મોહત શું તે તેઓમાં જણાયું હતું નહીં.

ઉપના દાખનાને હાનની વૈદક વિદ્યા શેકો આપે છે ખુદરતે નસકોરા બનાવ્યા છે તે દમ લેવા માટે છે મોઢુ કાંઇ દમ લેવા માટે બનાવ્યુ નથી ફેફસામાંથી હવા બાહેર કાઢવા માટેનો ખુદરતી રસ્તો તે નસ્કોરા છે નસ્કોરામા બાલ ઉગે છે તેથી હવા સાથે કાંઇ ધુળ અને રજકણુ ભેળામલી હોય તે બાલથી અદર જતી અટકે છે વળી ખરાબ વાસ નસકોરા વાટે અદર જાય તો લોહી સાથ મળી જતી નથી ઘણી ખરાબ અને અસુખાકારીભરેલી જગા ઉપર જો નાક વાટે દમ લેવાની ટેવ રાખી રહ્યા હોય, તો જે ખરાબી બીજાઓને થાય છે તે મોઢુ બધ રાખનારને થતી નથી ડાકટરો અને ફિલસુફોનુ માનવુ એમ છે કે ખરાબ અને નુકસાનકારક હવા નાક વાટેથી ફેફસામા જાય તો તે ખરાબ હવાનુ ઝેર નાક વાટે જતા તદન મરી જાય છે અથવા ઘણુ ઓછુ થાય છે

વળી નસ્કોરા વાટે હવા દમમા જાય છે તે ફેફસાને જઇ મળે તે અગાઉ ગરમ થાય છે, અને આ કારણને લીધે નસ્કોરા વાટે દમ લેનાર શખ્સને ફેફસાનુ દરદ લાગુ પડી શકતુ નથી

મોઢુ ઉઘાડુ રાખીને સુવાથી સપુર્ણ ઉઘ આવતી નથી વળી ઉપર કહેલી ચોપડીનો લખનાર કહે છે કે, મોઢુ બધ રાખીને બચ્ચાને ઉઘવાની ટેવ પાડવાથી તેઓના ચેહરા પણુ સારા અને ખેચાણુકારક બને છે એ તો ખરૂ છે કે જેઓને આપણે ઉઘાડા મોઢા સાથે જોઇએ છીએ તેઓમાનો મોટો ભાગ બોઘડ અને ભોટ દીસે છે

આ ઉપરથી શિખામણ આપી શકાય કે વાચતા લખતા, સાભળતા, દુખ ખમતા, ચાલતા, દોડતા, અને ગુસ્સો લાગે ત્યારે મોઢ બધ રાખવાની ટેવ રાખવી

વળી યાદ રાખવુ કે વાકાચુકા બેસવાથી કે વાકાચુકા સુવાથી દમ લેવાના કામમા અડચણુ પડે છે લખતી, વાચતી, બેસતી વેળા, અને ઉભા રહેતી વેળા શરિરને ટેબલ ઉપર નાખી નહી દેવુ, કારણુ કે તેથી દમ લેવાના કામમા અડચણુ થાય છે

દરદીની સારવાર (*Nursing*)—દરદીની સારવાર કરવા માટે મરદ કરતાં ઓરત વધારે લાયક છે. એક મોહરદારની, માતાની કે બેહેનની કાળજીભરેલી સારવારથી દરદી જલદી સાજો થાય છે દુખીની સારવાર કરતી વેળા નિચલા નીયમો પ્રમાણે સારવાર કરવી.– (૧) કોઇપણ કામમા ઉતાવળ કરવી નહી, અને સઘળુ ઠંડા પેટે કરવુ. (૨) સારવાર કરતી વેળા કશા પ્રકારની સુગ રાખવી નહી. (૩) દરદી સાથે કોઇપણ કારણને લીધે ગુસ્સે થવુ નહી. (૪) દરદીને બનતાં સુધી તાહુકાથી હસાવીને તેનુ મન રીઝાવવુ (૫) દરદી સાથ વાતચીત ઘણા ધીમા અને નરમ અવાજે કરવી (૬) ડાકટરે જેમ દવા પીવાડવા કહી હોય તેમ વખતસર આપવી. (૭) એક કાગળપર આખા દિવસની હકીકત લખતા રહેવું (૮) દરદીનુ બિછાનુ સાફસુફ રાખવુ. (૯) દરદીના ઓરડામાં બિલકુલ ગડબડ થવા દેવી નહીં. (૧૦) કોઇપણ કારણસર બેદરકારી કે આળસાઇ કરવી નહી.

દરાખ–સુકી (*Currants*)—એ ત્રણ જાતની આવે છે કાળી, સફેદ અને લાલ. એ સુકકી દરાખ બેશક સહેલાઇથી પાચન થતી નથી, અને તેટલાં માટે બચ્ચાંઓને આપવી નહી. એ 'કરંટ' દરાખ એક જાતના દરાખના છોડવાપર થાય છે. કેક અને પુડીંગમાં એ પુષ્કળ વપરાય છે. એ કરંટ દરાખ સર્વેથી વધારે 'ઝાન્ટી' (*Zante*) ના મુલકમાં ઉગે છે, જ્યાં દર વરસે ૯૦ લાખ રતન દરાખ ઉગે છે. એ દરાખનેા દારૂ પણ બનાવવામાં આવે છે.

દરાખ–સુકી (*Raisins*)—દરાખ ખાવામા સારી છે પણ કોઇ પણ જાતનાં રસમાં નાખવાથી એ દરાખમાં જોશ ચઢે છે, અને તેથી કોઇપણ રસમાંની એ દરાખ ઘણી ખાવી સારી નથી, તેથી પેટમાં દુ:ખારો થાય છે. (જુવો, **લીલી દરાખ**)

દરાખનેા રસ (*Grape Juice*)—દરાખનેા રસ સાચવી રાખીને બીમાર આદમીઓને પીવાડયેા હોય તેા બહુ ગુણકારક છે. એની

રીત નિચે પ્રમાણે છે—દરાખનેા રસ કાહાડવેા ને તે એક વાસણુમા ભરવા, ને વાસણુ ટાઇટ બધ કરવુ તે બધ કીધેનુ વાસણ બીજા વાસણુમા મુકવુ એ બીજા વાસણુમા રસવાળા વાસણુની આજુબાજુ પાણી રેડવુ તે પછી ચુલા ઉપર મુકીને પાણીમા જોશ આવે ત્યા સુધી ગરમ થવા દેવુ નિચે ઉતારીને દરાખનેા રસ ઉનેા હેાય તેટલાજ ગાળી કહાડીને બાટલીમા ભરવેા, ને બાટલીના બુચને સીલ મારીને રહેવા દેવેા

દરીઆમા નાહવું (*Sea bathing*) દરીઆમા નાહાવાથી અગને મનમાનતી કસરત અને શક્તી આવે છે પણ ફક્ત મજબુત અને સાજા માણુસેાએજ ઉનાળામા દરીઆમા નાહવુ જોઇએ કેટલીક વાર ચેાક્કસ દુખની નબળાઈ દુર કરવા માટે ડાક્ટર દરીઆમા નાહવાનુ ફરમાવે છે પણ તે વખ્તે ઘણીજ સભાળની જરૂર છે, નહી તેા નુકસાન થવાનેા સભવ રહે છે એવા નબળા માણુસેાએ બે મીનીટથી શરૂ કરવુ પહેલા બે મીનીટ, પછી ચાર મીનીટ, એ પ્રમાણે વધતામા વધતી દસ મીનીટ દરીઆમા રહેવુ જો દરીઆના ટાઢા પાણી નહી ખમી શકાતા હેાય તેા દરીઆનુ પાણી કુદુ કરીને પેહલા નાહવુ, અને જેમ બને તેમ ગેર પાડી પાડીનેજ દરીઆમા નાહવુ કમનસીબે કેટલેક ઠેકાણે દરીઆના પાણી ગટર અને નગરના મેાં આગળ આવેલા હેાવાથી બગડેલા રહે છે અને તેથી જેએા દરીઆમા નાહવાનેા શેાખ રાખતા હેાય તેઓએ એ બાબતનેા વિચાર કરવેા, ને ગટરના મેાહ આગળ નાહવુ નહી

દવા અને ખુદરત (*Medicine and Nature*)—દરેક બીમારીમા કેટલાકેા દવા લેવા દેાડે છે, પણ તેમા તેમની ભુલ છે ખુદરતની વલણુ હમેશા સાફ કરવાની છે અને કેટલીક બીમારીમા જો મીઠાનેા જુલાબ લઇને સપુર્ણ આરામ, સદાઇ ચુધડાઇ, ખુલી હવા અને સારા ખેારાકના નિયમેા સાચવ્યા હેાય તેા થેાડા વખતમા દવા વગર સારૂ થાય કેટલાક દુખેા પેાતાના વખ્તેજ સાજા થાય છે તે વેળા હલકેા ખેારાક

લઇને, રમતગમતમા અને ખુશ વાતચીતમા જીવ ધાલ્યો હોય તો દવાની કશી જરૂર રહેતી નથી મગજના ઘણા દુખોને એ પ્રમાણે ખુદરત ઉપર રહેવા દીધાથી દવા વગર સારા કરી શકાય છે બીજા હાથ ઉપર કેટલાક દરદો એવા છે કે તે દવા વગર સારા થઇ શકેજ નહી, અને તેને સારા કરવાનુ કામ ચચળ, હુસ્યાર અને ચાળાક ડાક્તરનુ છે

દહીં (*Curds*)—દુધને ગરમ કરીને એક જગાપર રેહેવા દીધુ હોય તો દહી બધાય છે ઘણુ દહી ખાધાથી હોજરી બગડે છે

દાડેમ (*Pomegranate*)—દાડેમ હોજરીને ટકક આપનારૂ છે લીબુ અને સત્રા જેટલા ગુણકારક છે તેટલુ દાડમ પણ છે દાડેમની છાલ અને દાડેમનુ ફુલ મોહો કબજ કરે છે

દાઢ–જાથુકની (*Permanent Molars*)—દરેક જડબામા છ દાઢ હોયછે ત્રણ ડાબી બાજુએ અને ત્રણ જમણી બાજુએ નિચના જડબામા પણ બીજી તેટલીજ દાઢ મળીને એક માણસને બાર દાઢ હોયછે પહેલી જાથુકની દાઢ આસરે છઠે વરસે આવેછે, તેની પાસેની દાઢ બારમે વરસે આવેછે અને ત્રીજી દાઢ જેને ડહાપણની દાઢ કહેછે તે માણસ પુખ્ત ઉમરે પુગે ત્યારે આવે છે

દાઢીની લંબાઇ (*Length Of Beard*)—દાઢીના બાલ લાબા ઉગેછે એ વિષ એક વારતા છે સારી સત્તાથી જણાયલુ છે કે એક સુથારની દાઢી નવ ફીટ લાબી હતી અને તે કામ કરતી વખતે તેને એક કોથળીમા રાખતો હતો બીજી એક વાત જણાયલીછે કે હોલડ દેશનો એક લશકરી માણસ એટલી લાબી દાઢી ધરાવતો હતો કે ચાલતી હાલતી વખતે દાઢીને બેવડી વાળવી પડતી હતી, અને કહેછે કે તેમ કરતા તે એક વખત ભુલી ગયો તેથી દાદર ઉપરથી ઉતરતા દાઢીની આડી આવી, અને તેથી પડીને મરણ પામ્યો જો દાઢી બોડાવી નહી હોય તો છથી સાત ઇચ દર વરસે વધે છે, એટલે એક માણસ એસી

વરસનો થાય ને દાઢી કદી નહી બોડાવી હોય તો તેની દાઢી આસરે સતાવીસ ફીટ લાંબી થઇ શકે.

દાંત અને ચેહરો (*Teeth And Face*)—ચેહરાની ખુબસુરતી કેટલેક દરજ્જે દાંતને આભારી છે. બુઢાંઓનાં દાંત પડી ગયા પછી તેમનો ચેહરો કેવો બેડોળ થાય છે તે આપણે સઘળાં જાણ્યે છીએ. મોહ્ડાંની ખુબસુરતી વધારે વાર જાળવી રાખવી હોય તો દાંતને સંભાળીને સાફસુફ અને મજબુત રાખવા, નહીં તો થોડાં વરસમાં પડી જશે ને મોઢાંમાં ખાડા પડીને જુવાનીમાં બુઢાં જેવાં દેખાશો.

દાંત અને બુઢાપો (*Teeth And Old Age*)—દાંત પડવા માંડે તે ઉપરથી કહી શકાય છે કે દેહ લથડવા માંડી. દાંતના પડી જવાથી ખોરાક બરાબર ચવાતો નથી, તેથી તે પાચન થતો નથી, અને તેથી શરિરને ધીમું નુકસાન થ ું ચાલુ થાય છે. આપણા શરિરનું મુખ્ય જોર ચાવવા ઉપર, અને ચાવવાથી ખોરાક હજમ થાય, તે ઉપર રહે છે, તેથી કોઇબી રીતે દાંતને સાચવી રાખવાની કોશેશ કરવી, અને બગડેલા દાંતને સાફસુફ કરાવી દાંતના ડાકટરની સલાહ લેવા જવું. છેવટે બીજો ચારો નહી રહે તો બનાવતી દાંત મુકાવવા. જો તેમ કરવાથી પણ ખોરાક પાચન નહી થાય તો બને તેમ પોચો ખોરાક લેવો અને દરેક ચીજ ઝીણાઝીણા કટકા કરીને ખાવી. નાની વયે દાંત પડે તો સમજવું કે બુઢાપો જલદી લાગુ પડશે.

દાંત ઘસવાનો બ્રશ (*Tooth Brush*)—દાંત સાફ કરવાના બ્રશના બાલ કડણ લેવા નહી, કારણ કે કડણ બ્રશથી દાંતની ઉપરની ચોપડી નિકળી જાય છે. બ્રશ નરમ લેવો. દાંત સાફ કરવા માટે બ્રશ વાપરવાની કેટલાક ડાકટરો ભલામણ કરતા નથી, અને કહે છે કે બ્રશથી ખોરાકની રજકણો ઉલટી દાંતના ગાળામાં ભરાય છે, અને તે ખરૂં છે. કડણ બ્રશથી વળી દાંતની આજુબાજુનું પોચું માંસ ઘસાય છે ને તેથી દાંતને નુકસાન થાય છે.

દાંત-દુધ્યા (*Deciduous Teeth*)—બચપણમા જે દાત આવે છે તેને દુધ્યા દાત કહે છે જાયુના દાત પાછળથી આવે છે તે દુધ્યા દાત કરતા મોટા રહે છે દુધ્યા દાત દાઢ સાથે ગણતા ફક્ત ૨૦ હોય છે જ્યારે મોટપણમા ડાહાપણની દાઢ અને દાત ૧૭ થી ૨૫ વરસની ઉમરે આવે છે યાગજ ૩૨ દાત પુરા થાયછે

દાતનુ મજન (*Tooth powder*)—દાતના મજન ઘણી જાતના આવે છે સર્વથી સસ્તુ દાતનુ મજન નિચે પ્રમાણે બનાવવુ — ધોયનો ચાક ૪ આઉંસ ને હીરામોનનો બારીક ભુકો ૧ આઉંસ બજારમા તહરેવાર મોઘા મજનો મળે છે તે ફક્ત પૈનાસાળીઓના મન મનાવવા માટે છે જો દરેક આદમી ખાવા અને પીવા પછી ડા પાણીના કોગળા કરવાની આદત પાડે તો પછી તેને દાતના મજનની કશી જરૂર પડે નહી હીદુઓ બાવળની ડાળથી ન નાશ કરે છે તે દાત સાફ રાખવાનો સસ્તો, સાદો અને બહુ સારા ઇલાજ છે

દાંતના મજનો (*Tooth powders*)—નિચે કેટલાક દાતના મજનો આપ્યા છે તે ઘરમા બનાવી શકાશે —

(૧) નાગજાન બાળીને કોલસો કરવો તેનો બારીક ભુકો કરીને તેમા થોડુ નિમક વાટવુ ને તે દાતે ઘસવુ

(૨) ધોયનો ચાક ૪ આઉંસ, હીરાબોલ ૧ આઉંસ, કપુર અરધો આઉંસ

(૩) સોપારીનો કોલસો ૪ આઉંસ ધોયનો ચાક ૪ આઉંસ, હીરાબોલ ૧ આઉંસ, તજનો ભુકો ૧ આઉંસ એ સઘળાને ભેળીને વાપરવુ

દાત ફુટવાનો વખત (*Times of Cutting the Teeth*)—ઘણુ ખરૂ બચ્ચુ ૭ મહિનાનુ થાય પછી દાતના પારા ભગાય છે અને પછી દાત ફુટવા માડે છે કોઇવાર બચ્ચાને દાત મોડા આવે છે ઘણુ ખરૂ નીચના દાત પહેલે ફુટે છે અને તેની બરાબર નીચેના દાત બેત્રણ મહીના રહીને ફુટે છે, પણ કોઇને વળી એ આવારણ કાયદાથી ઉલટી

રીતે દાત આવે છે, એટલે પેહેલે ઉપરના અને પછી નીચેના દાત આવે છે દરેક જડબામા દાઢ સાથે ગણતા દસ દાત હોય છે એટલે બધા મળીને ૨૦ દાત હોય છે દરેક જડબામા એ દસ દાતની પાચ જોડ હોય છે પહેલી જોડી લગભગ વચમા આવે છે પાચ જોડ નિચે પ્રમાણે હોય છે

	૩	૨	૧	૧	૨	૩	
દાઢ ૪							૪ દાઢ
દાઢ ૫							૫ દાઢ
દાઢ ૬							૬ દાઢ

૧ લી જોડ છથી આઠ મહીનામા ફુટે છે
૨ જી ,, સાતથી દસ મહીનામા ફુટે છે
૩ જી ,, ચૈાદથી વીસ મહીનામા ફુટે છે
૪ થી ,, (દાઢની) ૧૨ અને ચૈાદ મહીના પછી ફુટે છે
૫ મી ,, (દાઢની) વીસથી ત્રીસ મહીનામા ફુટે છે

ઉપના જડબામા જેટલી જોડ તેટલી નીચના જડબામા પણ હોય છે ઉપના દાત આવ્યા પછી થેાડા અઠવાડીઆમા તેમાના નીચના પણ આવે છે છેલ્લી દાઢની જોડ (ઉપર દેખાડેલા નંબર ૬) ત વરસ પછી આવે છે ઉપર જણાવેલો વખત બચ્ચાના દાતને વાસ્તે છે બચ્ચાના દાત જાયુકના હોતા નથી જાયુકના દાત પાછળથી આવે છે અને તે ૭ વરસથી આવવા માડે છે તે છેક ૧૭ થી ૨૫ વરસ સુધીમા ડાહાપણની દાઢ આવી રહે છે

દાંતની ઉપરની પોપડી (*Enamel Of Teeth*)—એ ઘણા સખત પદાર્થની બનેલી છે, પણ એ 'આસીડ'મા પીગળી શકે છે

દાત ઉપરથી અનુમાન (*Inferences From Teeth*)—દાત ઉપરથી ખુદરતે જુદા જુદા પ્રાણીઓને કયેા ખોરાક ખાવા સરજ્યા છે તેનુ અનુમાન થઇ શકે છે અને ખુદરતે માણસ જાતને કેવેા ખોરાક ખાવા

ફરમાવ્યુ છે તેનુ અનુમાન પણ દાત ઉપરથી થઇ શકે છે વગોળનારા પ્રાણીઓને નીચલા જડબામા ઘાસ કરડવાને મારે દાત આપ્યા છે અને દાઢ વતી તેઓ ઘાસ ચાવે છે ચણા વગેરે અનાજ ખાનારા પ્રાણીઓને, ફક્ત દાઢ ચાવવા માટે આપેલી છે, જ્યારે માસ ખાનારા પ્રાણીઓને કરડવાના દાત, માસ તોડવાને માટે દાત, અને ચાવવાને માટે દાઢ એ સર્વે જાતના દાત આપેલા છે ફાડી ખાનારા પ્રાણીઓના માસ તોડવાના દાત વધારે લાબા અને વાકા હોય છે જેથી તેઓ શેકારનુ ગોસ્ત ફાડી નાખે છે, પણ માણસને તેવા દાતની જરૂર નથી અને તેથી કુદરતે માણસને માસ તોડવાના દાત નાના અને સીધા આપેલા છે જાનવરોની દાઢ પણ વધારે પોહોળી અને છેડા ઉપરથી ઘણી અણીઆળી હોય છે, જેથી તેઓ હાડકા વધારે સહેલાઇથી ભાગી શકે છે માણસના દાત વગોળનારા પ્રાણીઓના દાતથી તદન જુદા છે, પણ માસહારી પ્રાણીઓના દાતને ઘણી રીતે મળતા આવે છે, અને તે ઉપરથી અનુમાન થઇ શકે છે કે માણસને તદન માસહારી પ્રાણી તરીકે સરજ્યુ નથી તેમજ તે અનાજ ખાઇનેજ જીવવાને સરજ્યુ નથી દાતની રચના અને બનાવટ ઉપરથી કુદરતે માણસને એ બન્ને ખોરાક ઉપર ગુજરાન કરવા સરજ્યુ છે, એવુ નક્કીપણે અનુમાન થઇ શકે છે જે ફિલસુફો માણસને ફક્ત ભાજી પાલાના ખોરાક ઉપર જીવવાની ભલામણ કરે છે, તેઓ કુદરતના અભ્યાસથી બિનવાકેફ છે દાઢ છેલ્લા આવે છે અને પહેલા પડી જાય છે, તે ઉપરથી અનુમાન થઇ શકે છે કે બચ્ચાઓને જે ખોરાક જોઇએ તેવોજ ખોરાક બુઢાઓને પણ જોઇએ

દાંત કોહવાનાં કારણો (*Agents To Rot Teeth*)– દાતો આપણી જીદગી સુધી ચાલે એવા મજબુત હોય છે, પણ માણસ જાતની ગફલતીથી દાત કોહે છે કહે છે કે જગલી માણસોના દાત કદી કોહતા નથી આપણા દાત ઉપર જે સફેદ પડ છે તે આપણા મોહ સ્વાદીઆ પકવાનોથી ખવાઇ જાય છે ને ખરી પડે છે. અથાણું,

છાશ, સરકો, આમળી, જેવા ખટાસથી તેમજ ખાટાં ફળો ખાવાથી દાંત કળે છે ને કોહે છે. કેટલીકવાર બજારમાં વેચાતાં સસતાં મંજનો દાંતનો ઘાણ્ કહાડે છે.

દાંત-જાથુકના (*Permanent Teeth*)–જાથુકના દાંત બત્રીસ હોય છે. ઉપલાં જડબામાં સોળ, ને નિચલા જડબામાં સોળ. ઉપરના દાંત નિચલા દાંત ઉપર સરસાઇ ભોગવે છે. (જુવો **દાંત ફુટવાનો વખત.**)

દાંતના વર્ગો (*Classes Of Teeth*)—બત્રીસ દાંત બે હારમાં વહેંચાયલા છે, ઉપર સોળ અને નિચે સોળ. નિચલાં તેમજ ઉપલા જડબામાં ડાબી બાજુ જે દાંત રહે છે તે દાંત જમણી બાજુએ પણ રહે છે, એટલે દરેક જડબામાં એક જાતના બે દાંત રહે છે. જડબાંને નાકે ત્રણ દાંત, જે જાડા અને પોહોળા હોય છે, તેને ડાહાપણના દાંત કહે છે. ચાવવાને માટે જે દાંત આપેલા છે તેને આપણે દાઢ કહીએ છીએ. દાઢની બરાબર પાસે દાઢ કરતાં નાના અને પાતળા ધારવાળા દાંત બબે હોય છે, એટલે દરેક જડબામાં ડાબી બાજુએ બે અને જમણી બાજુએ બે મળીને, બન્ને જડબાંમાં આઠ ધારવાળા દાંત (*bicuspids*) હોય છે. જડબાંમાં બન્ને નાકેથી ગણતાં છઠ્ઠો દાંત હોય છે તે દાંત અણીવાળો હોય છે તે ઉપરથી તેને કોઇ કુતરાંનો દાંત (*canine tooth*) કહે છે ને કોઇ તેને આંખ સાથે સંબંધ ધરાવતો ગણીને આંખનો દાંત (*eye tooth*) કહે છે. એ દાંત બન્ને જડબાંમાં ગણતાં ચાર હોય છે. દરેક જડબાંમાં બાકી રહેલા ચાર દાંત ઉપરના અને ચાર દાંત નિચેના જડબાંમાં હોય છે તેને સાધારણ રીતે આગલા દાંત કહીએ છીએ, અને તે વતી આપણે કાંઇ પણ ચીજ કરડીએ છીએ, અને તેથી તેને (*incissors*) એટલે કાપવાના અથવા કરડવાના દાંત કહીએ છીએ. ટુંકમાં ૧૨ દાઢ, ૮ ડબલ ધારવાળા દાંત, ૪ અણીવાળા દાંત, અને ૮ કરડવાના દાંત મળીને ૩૨ દાંત મોટાં માણસને હોય છે.

દાંતની ગોઠવણ (*Arrangement Of Teeth*)—જેમ એક પીપ બનાવવામા પાતીઆ એકએકની સાથે મેળવી દેવામા આવે છે તેમ ખુદરતે દાત એકએકની પાસે એવા તો રીતે ગોઠવ્યા છે કે એકએકને મજબુતી મળે દાતનુ ઉપનુ આરક નિચના કરતા મોટુ હોય છે ઉપની હારમાના વચલા દાતો નિચની હારના વચના દાત કરતા મોટા હોય છે દાત બીડીએ ત્યારે ઉપની હારનો દરેક દાત નિચની હારના બસે દાત ઉપર થોડો થોડો લાગે છે, અને તેથી જો એક દાત પડી ગયો હોય તો ચાવવામા અડચણ પડતી નથી નિચની દાઢ ઉપલી દાઢ કરતા મોટી રહે છે

દાંત બનાવટી (*False Teeth*)—બનાવટી દાત ખુદરતી દાત કરતા વધારે સરસ અને ચળકતા દેખાય છે બનાવટી દાત પહેરવાથી કોઈક પહેરનારને ઘણી ચેનો લાગે તોપણ તે લાભી મુદતે પહેરનારને ફાયદો કરે છે બનાવટી દાતની શોધ મનુષ્યને એક જાતના આશીર્વાદ સમાન છે દાત વગર માણુસની જીદગી મરનાઇ જાય છે તેમજ ખોરાક પાચન થતો નથી બનાવટી દાતથી ચેહરાનો વાન ટકી રહે છે, તેમજ ખુદરતી દાત જેવુ નહી, તોપણ થોડે અંશે ખોરાક પાચન કરવામા બનાવટી દાત મદદ કરે છે

દારૂ (*Alcoholic Beverages*) જેમ એક રાજદારી માણસ પોતાની રીતીની વિરૂધ કદી લીકા કરતો નથી તેજ પ્રમાણે દારૂની તરફેણ કરનાર પોતાની તરફેણનુ મોને છે અને દારની વિરૂધ વાળાઓ પણ પોતાની બાબદને વળગી રહે છે બન્ને બાજુવાળાઓ વિરૂધ પક્ષના ફાયદા હોય તે છુપાવી રાખે છે

દારૂ પીવાથી શુ થાય છે તેની બારીક તપાસનુ પરિણામ ટુકામા કહી શકાય એવુ છે થોડો દારૂ પીધો હોય તો નાડીના ફેરાવામા મદદ કરે છે, અને મગજને હુસ્યારી આપે છે વધારે દારૂ પીવામા આવે તો નાડીનો ફેરાવો એટલો વધી જાય છે કે હૃદય ઉપર તેની ખરાબ

અસર થાય છે, અને મગજ ઉપર પણ છેક હદ સુધી ખરાબ અસર થાય છે દારૂની અસર હોય તેટલીવાર તાકાત વધે છે, પણ દારૂથી પાચન શક્તિ બગડે છે, અને તેથી સામટી રીતે જોતા તાકાત ઘટે છે દારૂ કાંઇ ખોરાક નથી કારણ કે દારૂ પીવાથી શરિરમા કાંઇ પણ વધારો થતો નથી ખોરાકની સાથે થોડો દારૂ પીવાથી ખોરાક પચવામા મદદ થાય છે, પણ ખોરાક વગર દારૂ એકલો પીવાથી હોજરીને બગાડે છે દારૂ હોજરીમા ગયા પછી ત્યાથી કલેજામા જાય છે અને જો ખોરાક વગર એકલો દારૂ પીધો હોય તો કલેજા ઉપર તેની માઠી અસર થાય છે ઘણો દારૂ પીવાથી માથે લોહી ચઢવાનો સંભવ રહે છે ઘણો દારૂ પીવો હોય તો તે પીસાબને રસ્તે નિકળે છે, અને ગુરદાને બગાડે છે

દારૂથી સીધી અથવા આડકતરી રીતે ઘણા મરણ નિપજે છે દરેક દીવાનશાળામા લા પડેલાઓની સંખ્યાનો મોટો ભાગ દારૂથી સીધી અથવા આડકતરી રીતે મગજ ખોઇ દીધેલા હોય છે જેઓને તદન ગેલાપણુ લાગતુ નથી તેઓનુ મગજ દારૂ પીવાથી ચોક્સ હદ સુધી બગડેલુ હોય છે અને તેમની યાદદાસ્ત શક્તિ તદન નબળી હોય છે કેટલાક દારૂડીઆને ઉદાસી લાગુ પડે છે વળી બાપ છાકટો હોય તો તેનુ છોકરૂ ઘેલુ અવતરે છે એવા પણ દાખલા બનેલા છે યુરોપમા ગણત્રી કરવામા આવી છે કે ૧૧૫ ઘેલા ચકરમ જેવા છોકરાઓમાથી ૬૦ છોકરાઓ છાકટા માબાપના પેટે અવતરેલા હતા

ઉપલા દાખલાઓ દારૂની વિરૂધ મંડળીવાળાઓને ઘણા કામના થઇ પડશે, પણ એ સઘળા પરિણામો બેહદ દારૂ પીનારાઓને નિપજે છે હદમા દારૂ પીનારાઓને એ દાખલા લાગુ પડતા નથી

જો ઘણો દારૂ પીવાને શરૂ કર્યો તો જીદગી ટુકી થાય છે તે નિચલા કોઠા ઉપરથી જણાશે આ કોઠો એંગ્લ સુધરેલા દેશની ગણત્રી ઉપરથી લીધેલો છે —

૨૦ ની ઉમરે	દારૂ	પીવાને	ચારૂ	કરે	તો	બીજા	૧૫	વરસ	જીવે
૩૦	,,	,,	,,	,,	,,	,,	૧૩	,,	,,
૪૦	,,	,,	,,	,,	,,	,,	૧૧	,,	,,
૫૦	,,	,,	,,	,,	,,	,,	૧૦	,,	,,
૬૦	,,	,,	,,	,,	,,	,,	૮	,,	,,

સઘળી જીદગીના વીમાની કપનીઓનો અનુભવ કહે છે કે જેઓ તદન દારૂ પીતા નથી તેમની જીદગી સરાસરી લેતા ૬૪ વરસની થાય છે અને જેઓ મધ્યમસર પીએ છે તેમની તેમજ છાકટાઓની ઉમર સરાસરી કહાડતા ૩૬ વરસની આવે છે

દારૂ કોઇ કોઇવાર એક ગલાસ પીધો હોય તો તનદરોસ્ત માણસને એથી કાઇ નુકસાન થતુ નથી, પણ જેઓ દરરોજ દારૂ પીએ છે તેઓ પોતાની મગજશક્તિને ધીમુ ઝેર આપે છે એમ કહીએ તો ખોટુ નથી

સખ્ત દારૂ પાણી અથવા સોડા ભેળ્યા વગર પીવો નહી અને ભૂખે પેટે તો બિલકુલ પીવો નહી જેઓ નાસ્તા ઉપર અને બપોરના ખાના સાથે દારૂ પીએ છે તેઓના શરીર ઉપર દારૂની બ્યારી જલદી લાગુ પડે છે દારૂની ટેવ નહી હોય તે છતા વવારે પીને છાકટા થઇને સમાગ ભોગવ્યાથી જે છોકરા અવતરે છે તે વેના, ચેડા, અને ચકરમ નીકળે છે, અથવા તો તે છોકરાને ઘણુ ખરૂ ફીકરૂ લાગુ પડે છે

સહેજ દારૂ તદન નરમ કરીને પીવાથી, અથવા બીર કે વાઇન દારૂ હદમા ખાતી વેળા દરરોજ પણ લીધો હોય તો તેથી ગભીર નુકસાન થાય છે એવુ કશુ જણાયુ નથી

મહેનતુ માણસને દારૂ જરાપણ ફાયદો કરે છે, પણ જેઓ તદન આળસાઇમા દાહડો કાહડે છે, અથવા જેમના ધધામા અગબળ જેવુ કશુ કશુ હોતુ નથી તેમને દારૂની કશી જરૂર નથી તેમજ તેમને દારૂ બિલકુલ નુકસાનકારક છે એક ખેડુતને દારૂ સારો, પણ એક કલારકને દારૂ સારો નથી, એક પાહડમા રહેતા માણસને દારૂ સારો, પણ એક

શેહેરમા રહેતા માણસને દારૂ સારો નથી અસલના લોકો દરગેજ ગતે દારૂ પીને મસ્ત થતા હતા, પણ સહવારે ઉઠીને પોતાના કામકાજને માટે ગાઉના ગાઉ ચાલી જતા હતા તેમની મહેનતને લીધે તેમને દારૂ પચતો હતો પણ હાલના લોકો જેઓ વાડી ગાડીએ છવીને જરાપણ પેટનુ પાણી હીલવતા નથી તેમને દારૂ પીવાની ભલામણ થઇ શકતી નથી ગરીબ મુહેનતુ વર્ગો જેઓનો ખોરાક સાદો રહે છે તેમને માટે દારૂનુ એક ગલાસ કે તાડીનુ એક ગલાસ બેશક આશીરવાદ સમાન થઇ પડે છે, કારણ કે તેથી તેમનો સાદો અને થોડો ખોરાક પચે છે, પણ પૈસાવાળાઓ જેઓની ટેબલપર જોઇએ તે કરતા વધારે વાણીઓ પડેલી રહે છે તે દાબીને ખાઇને તેઓ બદહજમી કરે છે, તે ઉપર દારૂ પીવાથી બદહજમી ઉલટી વધે છે

દારૂ છોડવાનો ઉપાય (*Cure For Drunkenness*)—દમ વાખમા એક માણસ દારૂ પીવાની આદત છોડી શકેછે, અને જો એકદમ છોડી દે છે તો તેની તબીઅતમા બગાડો થવાનો સભવ રહેછે. જે કોઇ દારૂ છોડી દેવા માગતો હોય તેને તે છોડવાથી નુકશાન નહી થાય તે માટે સહવાર સાંજ પીવા માટે નીચલી દવાની ભલામણ કરી શકાયછે —

હીરાકસી	(*Sulphate Of Iron*)	૫ ગ્રેન
મેગનીશીઆ	(*Magnesia*)	૧૦ ,,
પેપરમીટનુ પાણી	(*Peppermint Water*) ..	૧૧ ,,
જાયફળનો અર્ક	(*Spirit Of Nutmeg*)	૧ ડ્રામ

દારૂનો અર્ક (*Alcohol*)—દારૂનો અર્ક રગ વગરની પ્રવાહી છે. તેની વાસ સેહજ આવેછે અને સ્વાદમા જલદ અને તીખાસ ઉપર રહેછે સઘળા કેફી પીણામા એ અર્ક અથવા 'આલકોહૉલ' રહે છે. ખાંડમાથી અને મીઠાસવાળી બીજી વસ્તુઓમાથી, 'આલકોહૉલ' કાઢોછે બ્રાન્ડી, વીસ્કી, વાઇન, બીર, પાર્ટર, વગેરે પીણામા એ અર્ક એટલે આલકોહૉલ' રહેછે.

નિચલા કોઠા ઉપરથી માલમ પડશે કે દારૂમા 'આલકોહૉલ' કેટલા ટકા રહેછે —

દારૂના નામ	સેકડે આલકોહૉલના ટકા	૧ આઉન્સ આલકોહૉલ માટે જોઇતો દારૂ
બ્રાન્ડી	૫૦ થી ૬૦	૧ વાઇન ગ્લાસ
વીસ્કી	૫૦ થી ૬૦	૧ ,,
જીન	૪૯ થી ૬૦	૧ ,,
રમ	૬૦ થી ૭૭	૧ ,,
શેરી વાઇન	૧૬ થી ૨૫	૨ ,,
પોર્ટ ,,	૧૬ થી ૨૩	૨ ,,
મદીરા ,,	૧૬ થી ૨૨	૨ ,,
માર્સલા ,,	૧૫ થી ૨૫	૨ ,,
કલારેટ	૭ થી ૧૩	૪ ,,
ચમપીન	૬ થી ૧૩	૪ ,,
બીર	૨ થી ૧૦	૨ તમ્બલર
પોટર	,,	૨ ,,
સ્ટાઉટ	,,	૨ ,,

ઉપલા કોઠા ઉપરથી માલમ પડશે કે બ્રાન્ડી વીસ્કી ૧ વાઇન ગલાસ પીધાથી જેટલી કેફ ચદે તેટલી કફ ૨ વાઇન ગલાસ વાઇનમા અને ૪ વાઇન ગલાસ કલારેટ અને ચમપીનમા અને ૨ તમબ્લર બીર પોરટરમા રહે છે

દારૂ નબળાંઓ માટે (*Liquor for the Weal*)—નબલાઓ માટે જરનદ દારૂ અથવા કોઇ પણ કેફી વસ્તુની ભલામણ થતી નથી તેથી તેમના શરિરને ગંભીર નુકસાન થવાનો સંભવ રહે છે તેટલા માટે નબળા માણસોએ દારૂની ટેવ પાડવી નહી નબલા માણસો દારૂ પીને પોતાની જીંદગી ટુકી કરે છે, નહીતો મંદવાડ ભોગવે છે તે ગરીબાઇ અને સંકટમા પીડાય છે.

દારૂ પીવો કે નહીં? (*Is Alcohol Good or Bad?*)—દારૂ પીવાથી માણસ જાતને ફાયદો થાય છે કે? દારૂ પીવાનું જે પરિણામ આવે છે તે સામટી રીતે લેતાં મનુષ્યને ફાયદાકારક છે કે? કબુલ કરીએ કે દારૂથી ચોક્કસ મજાહ અને ફાયદો થાય છે પણ તે મજાહ અને ફાયદો દારૂથી થતાં નુકસાન અને ગેરફાયદા સાથે સરખાવતાં વધારે છે કે? એ સઘળા સવાલના જવાબ બેશક નકારમાંજ આપી શકાય છે. મધ્યમસર દારૂ પીવાથી ફાયદો થતો પણ હોય પણ વધારે દારૂ પીવાથી થતા ગેરફાયદા તેના કરતાં ઘણા વધારે ગંભીર અને નુકસાન કરતા છે. સર્વથી સરસ નસીહત જેને જોઇતી હોય તે આ છે કે ડાકટરના પ્રિસ્ક્રીપશન ઉપર દારૂ લખેલો નહી હોય ત્યાં સુધી કોઇબી જાતનો દારૂ કોઇબી રૂપમાં પીવો નહી.

દારૂ પીવાની ટેવ (*Habit Of Drinking Alcoholic Beverages*)—જુવાનીનો વખ્ત પોતાની ચાલચલણ સુધારતાં રહીને સારી ટેવો અખત્યાર કરવાનો વખ્ત છે, અને જો નાનપણમાં દારૂ પીવાની ટેવ પાડી તો તે ટેવ કેમે કરીને મુકી દેવાતી નથી, અને આખી જીંદગી દરમ્યાન બહુ નાશકારક નિવડેછે. હજારો જુવાન છોકરાઓએ પોતાનાં ચળકતાં ભવિષ્યનો નાશ કર્યો છે, અને તે ફકત છાકટપણાથી. નાનપણથી દારૂની ટેવ પડી તો રફતે રફતે વધારે દારૂ પીવાયછે અને આખરે તેમાં નુકસાન છે. કેળવાયલાંઓની ભલામણ છે અને ડાહયાઓની શિખામણ છે કે દારૂ કાંઇ જુવાનિયાંઓનો દોસ્ત નથી. દારૂ તો સામો જુવાનિયાંઓનો શત્રુ છે. જેઓ દારૂ પીતાં નથી તેઓ બેશક સુખી કહેવાયછે.

દારૂ પીવો સારો છે? (*Does Alcohol Do Any Good?*)—આ સવાલનો જવાબ એક અથવા બીજી રીતે ચોક્કસ આપી શકાતો નથી. દરરોજ ઘણાં લોક દારૂ પીએછે પણ જ્યાં સુધી માફકસર અને પથ્યનો પીવામાં આવેછે ત્યાં સુધી કાંઇપણ નુકસાન; દુઃખ કે દરદ થયલું જણાયું નથી. હદ ઉપરાંત દારૂ પીવામાં નુકસાન થાય

છે પણ તેમ તો હદ ઉપરાંત ખાવામાં પણ નુકસાન છે. વિદ્યાના કાનુનોથી તપાસતાં એક દમ કહી નહી શકાય કે દારૂ માફકસર પીવો એ ખરાબ છે, પણ એટલું તો ખાતરીથી કહી શકાયછે કે દરરોજ દારૂ પીવોજ જોઇએ એવી કાંઇ અગત્યતા પુરવાર થઇ નથી, તેમજ દારૂ પીએ તોજ તનદરોસ્તી રહે એમ પણ સિદ્ધ થયું નથી. આ વાત ખરી છે કે દારૂ પીવા પાછળ પૈસા ફોકટના ખરચાયછે, કારણ કે શરિરને પોષવા માટે દારૂની કાંઇ જરૂર નથી. લોકોને ટેવ પડી ગયાથી તેઓ દારૂ પીએછે, અને દારૂ ફકત તેમના શોખને માટે છે.

દારૂ બુઢાંઓ માટે (*Liquors For The Aged*)—જોકે જુવાન માણસોને રીતસર દારૂ પીવાથી ફાયદો છે કે ગેરફાયદો તે એક શકની બીના છે, તે છતાં બુઢાંઓને માટે તો બેશક ફાયદાકારક છે. દારૂ બુઢાંઓની મંદ થયલી પાચનશક્તીને વધારે છે, તેમનાં થાકેલ મગજને શક્તી બક્ષે છે, તેમનાં લોહીનો ફેલાવો નિયમીત બનાવે છે, અને ટુંકમાં બધી રીતે તેમનાં નબળાં બદનને ટકાવી રાખે છે, અને બુઢાપાના બળાપાને અને બુઢાપામાંની સઘળી ફિકર ચિંત્તાને દૂર કરીને મગજને શાંતી બક્ષે છે. જેઓ જુવાનીમાં દારૂને ધિક્કારીને પીતા નથી, તેઓ આગળ ચાલતાં મોટી ઉમરે દારૂ પીવામાં સુખ અને મજાહ સમજે છે. બુઢાંઓએ કેટલો દારૂ પીવો તેનો ચોક્કસ નિયમ નથી, પણ હદમાં પીવો જોઇએ.

દારૂની બુઢાંઓને જરૂર છે કે? (*Is Liquor Needed For The Aged*)—આ એક વિચાર કરવા જોગ સવાલ છે કે બુઢાંઓને દારૂ પીવાની કશી જરૂર છે કે? બુઢાપણામાં ખોરાક પચવા માટે તેમણે થોડો દારૂ પીવો કે નહી? આપણે જોઇએ છીએ કે બુઢાંઓ મધ્યમસર થોડો દારૂ પીએ છે તેઓ લાંબી ઉમર કહાડે છે, પરંતુ એ દાખલાઓ સાથે આપણને એવા દાખલા પણ ઘણા મળે છે કે જે બુઢાંઓ તદન દારૂને અડકતાં હતાં નહી તેઓ પણ મોટી ઉમર ગુજારી ગયાં છે.

તેટલા માટે બુઢાંપણામાં દારૂની અવસ્યતા માલુમ પડતી નથી. દારૂ વાપરવા કરતાં દારૂ નહી વાપરનારાં બુઢાંઓ બીજી ઘણી રીતે સુખી રહે છે. દારૂથી બુઢાંઓના શરિરને ગરમી મળે છે અને તેઓને ખુશાલી પેદા થાય છે, પણ આ વાત ભુલી જવી જોઇતી નથી કે દારૂની અસર થોડી વાર રહે છે અને ત્યાર પછી શરિર ઉપર ઉલટી અસર થવા માંડે છે અને તેથી જે બુઢાંઓને દારૂની મજાહ કલાક બે કલાક મળે છે તેમના શરિર ઉપર બીજી બાજુથી નબળાઇ ગલબો કરતી ચાલે છે. કેટલાકો કહે છે કે બુઢાંઓનું લોહી બરાબર ફરતું નથી માટે દારૂથી લોહી બરાબર ફરે છે, પણ એ વાત પણ ખોટી છે. બુઢાંઓનું હૃદય નબળું હોય છે અને દારૂ પીને હૃદયને એકદમ ઉશ્કેરવાથી હૃદયને નુકસાન થવાનો સંભવ રહે છે. બુઢાંઓએ પોતાની શક્તિ ટકાવી રાખવા માફક આવતો પુષ્ટીકારક ખોરાક લેવો બસ છે, અને તેથી દારૂ વગર તેઓ સારી લાંબી અને સુખવાસી જીંદગી ગુજારી શકશે.

દારૂ—હદ ઉપરાંત પીવો (*Excessive Drinking*)—એક માણસની દેહ જેટલો દારૂ પચાવી શકે તેનાં કરતાં વધારે પીધાથી શરિરને નુકસાન થાય છે એમાં તદન શક નથી. વળી ચાલુ દારૂ પીધાથી શરિરને પોષનારા કેટલાક ભાગો ધીમે ધીમે નબળા પડતા જાય છે, તેમાં મુખ્ય કરીને કલેજું, હૃદય, અને ફેફસાં પોતાનું કામ બરાબર કરી શકતાં નથી, અને તેથી જીંદગીનાં કેટલાંક વર્ષ ઓછાં થાય છે. મરણના આંકડા ઉપરથી સિદ્ધ થયું છે કે હદ ઉપરાંત દારૂ પીનારાઓમાં મરણનું પ્રમાણ વધારે આવે છે, તેટલાજ માટે ઇંગ્લિશ અને અમેરિકન વીમા કંપનીઓ વીમો ઉતારતી વખતે દારૂ વિષે ચાંપતી પુછપરછ કરે છે.

દિલનો ધબકારો (*Palpitation Of The Heart*)—ઘણા ગભરાટથી માણસનું હૃદય ઘણું જોરમાં ચાલે છે, માટે મનને એકદમ ઉશ્કેરાવા દેવું ન જોઇએ. અને ઘણી ખુશાલીથી અથવા દલગીરીથી તેમજ જે માણસ નાસીપાસ થઇ ગયલું હોય તેનું હૃદય નબળું

જનાથી ધમડાગ કરે છે હોજરી બગડવાથી પણ એમ થાય છે એનો ઉપાય ફક્ત આરામ ખુલ્લી હવા અને સારો પુષ્ટીકારક ખોરાક છે જેમ બને તેમ મન મોકળુ કરવાથી ફાયદા થાય છે એક બાજુથી દવા પીવી ને બીજી બાજુથી મન ગભરાટમા રાખવુ એથી દિલના ધબકારા ઓછા થતા નથી એકદમ માઠી ખબર સાભળતા કોઇને દિલ અંદરથી ધબકારા લેવા માંડે છે

દિવાલના કાગળો ઝેરી હોય છે (*Poisonous Wall Papers*)—અખતરા કરીને પુરવાર કરવામા આવ્યુ છે કે કેટલાક લીલા રગના દિવાલ પર ચોટાડવાના કાગળો ઉપર આરસેનીક યાને સોમલના ઝેરના રગ વાપરવામાં આવે છે એક ચોરસ ફુટ કાગળ ઉપર ઓગણ ત્રીસ ગ્રેન આરસેનીક માલુમ પડી છે એ કાગળ ઉપરથી એ સોમલનો રગ ખરી પડીને એની રજકણો ઓરડાની હવામા ઉડતી રહે છે, અને તે ઓરડા માહે વસનારાઓના દમમા જાય છે, અને તેમને સોમલના ઝેરની ધીમી અસર થાય છે, પરતુ કોઇને એકદમ તેનુ કારણ માલુમ પડતુ નથી

દિવાલના કાગળોની તરાહ (*Pattern Of Wall Papers*)–દિવાલ ઉપર ચોટાડવા માટે કાગળો ખરીદતી વખતે એક બાબત ઉપર ધ્યાન આપવુ ઘટે છે કાગળો ઉપર તરાહ કેવી છે તે જોતી કેટલીક તરાહ તરફ નજર કરતા આખ કટાળી જાય છે ને જીવ ગભરાય છે કેટલીક તરાહ એવી ધ્યાન ખેચનારી અને કળાથી એવી ભરેલી હોય છે કે તે જોતાને વાર જીવ ખુશ થાયછે દિવાલ ઉપરના કાગળો સાથે આખને ઘણુ કામ લેવુ પડે છે, માટે જેમ એ કાગળોના રગ પસદ કરવામા ડાહાપણુ અને હુસ્યારીની જરૂર છે તેમ એની તરાહ પસદ કરવામા પણ કેટલાક જ્ઞાનની જરૂર છે

દિવાલના કાગળોનાં રંગ (*Colours Of Wall Papers*)—હાલના કેટલાક વિદ્વાનો એવુ કહેવા લાગ્યા છે કે રગની અસર આખ ઉપર એટલી બધી થાય છે કે છેવટે મગજ ઉપર પણ રગની અસર

થાય છે અને તેથી કેટલીકવાર દીવાનાપણું લાગે છે હજી એવુ અનુમાન બચગીમા છે અને ઘણા થેાડા અખતગ ઉપરથી એવુ ધારવામાં આવે છે, પરતુ એટલુ ખરૂ છે કે મૂખ્ય એ રગ તનદરોસ્તીને માટે સારા કહેવાય છે અને તે બન્ને રગ ખુદરતની બખીહાગીમા જગેજગ દેખાય છે આસમાન તરફ નજર કરશેા તેા બ્લુ આસમાની રગ નજરને તાઢક આપનારો અને ખુશ કરનારો, તેમજ જમીન ઉપર મેદાનેા અને ખેતરો તરફ નજર ફેકતા લીલેા રગ આખને ખુશ કરી ઠડક આપે છે આસમાન ઉપર મેાનેરી અને જાબુરા રગ થાય છે તે રગેા પણ આખને સાગ છે. એ રગેા સિવાય બીજા રગેા આખને ખરાબ કરે છે, માટે જે ઓરડામા ઘણેા વખત કહાડવામા આવતેા હેાય તે ઓરડાની દિવાલેા ઉપર આખને નુકસાન કરનારા બીજા રગ નહી જોઇએ

દુઃખ દરદો (*Diseases*)—દુખ દરદેા ઘણી જાતના હેાય છે જેમ વૈદક વિદ્યા આગળ વધતી જાય છે તેમ તેમ નવા નવા દુખનાં નામેા દાખલ કરવામા આવે છે કેટલાક દરદા એકબીજાને મળતા હેાય છે દાખલા તરીકે શરિરની ગરમી વધી જાય છે તે વેળા 'તાવ ચઢી' એમ કહીએ છીએ, પણ તાવ ઘણી જાતની હેાય છે કેાઇ તાવ ઝેરી, કેાઇ ઉકતી અને કેાઇ સાધારણ હેાય છે કેટલાક દરદેા શરિરની માહેલી ખામીથી ઉત્તપન્ન થાય છે કેટલાક દરદેા બાહેરના કેાઇ કારણથી થાય છે ઘણી વેળા ડાકટરો કેટલાક દુખના કારણેા સમજી શકતા નથી ઘણીવાર ઝાડા થવાના કારણ માલુમ પડતા નથી ઘણીવાર બચ્ચાને તાણુતેાડ થાય છે તેનુ મુળ કારણ શેાધી શકાતુ નથી

દુખ દરદેાની હજારો વરસની તવારીખ ઉપરથી એમ માલુમ પડે છે કે જે દુખેા અસલ ઘણા જીવલેણ હતા તે વખતના વેહવા સાથ નરમ પડતા જાય છે અને કેટલાક દરદેા સમુળગા નાશ પામ્યાં છે, જ્યારે હાલ નવા જમાનામાં નવી તરેહના રેાગેા ઉત્તપન્ન થાય છે વળી દવા આપવાના ધેારણમા પણ દરેક જમાનામા કેટલેાક ફેરફાર

દુઃખદરદોનાં પહેલાં ચીન્હો (*Symptoms of Illness.*)—લોકોમાં સાધારણ ટેવ છે કે જ્યારે બીછાનેથી ઉઠાય નહી ત્યારેજ ડાકટરને બોલાવે પણ ડાકટરને બોલાવવામાં આવે તે અગાઉ દુઃખનાં પહેલાં ચીન્હો લાંબા વખતના શરૂ થઇ ચુકયાં હોય છે. ભુખ નહી લાગે, સાધારણ રીતે સુસ્તી લાગે, મોં ઉપર ખોટા રતાસ ચઢે, કમર અને પીઠમાં કોઇ કોઇ વાર દુઃખારો થાય, ગળામાં આગ બળે અથવા ઉંઘ બરાબર નહી આવે, ત્યારે એમ સમજવું કે શરિરમાં કાંઇ પણ બિગાડો થયો છે અને કાંઇ દુઃખની શરૂઆત થઇ ચુકી છે. એ વખતે આશ્રાયશ લેવાની જરૂર છે એક દીવસ લાંબો વખત સુઇ રહેવું, અને પછી ઉઠીને કુંકાં પાણીએ અંગ મસળીને નાહવું, અને હલકું ખાવું, અને કસરત બિલકુલ કરવી નહી, પણ ખુલ્લી હવામાં જઇને બેસવું. વળી આખા દીવસમાં બબે ગ્રેન 'કવીનીન' (*Quinine*) બે વખત લેવું. કોઠો કબજ હોય તો જુલાબ લેવો. એ પ્રમાણે કર્યા પછી પણ જો સુધારો નહી માલુમ પડે તો ડાકટરની સલ્લાહ લેવી.

દુઃખનાં મુખ્ય કારણો (*Chief Causes of Diseases*)—આપણુ માણસ જાતને તહરેવાર દુઃખો થાય છે પણ તેનું મૂખ્ય મૂળ શું? જે હવા આપણે દમમાં લઇએ છીએ તે હવા વધતા ઓછા પ્રમાણમાં દમમાં ગઇ, પાણી જોઇએ તે કરતાં વધારે ઓછું પીધું, ખોરાક જાસ્તી કમી ખાધો અથવા જે ખોરાક લઇએ તે બિગડેલો, કોહેલો, સડેલો વગેરે હોય, તો દુઃખ થાયછે. તેની સાથે વળી સરદી, ગરમી, તાઢ અને તડકો એ પણ આપણાં શરીર ઉપર અસર કરે છે. એ સઘળી બાબતના ગુણ દોષથી વાકેફ હોઇએ તો દુઃખોથી આપણે ઘણે દરજ્જે દૂર રહી શકયે. જેમ એક વાહણના કપટાનને દરીઆના દરેક ખડક, અને દરેક દરીઆના નુકસાનકારક મોજાથી વાકેફ થવા ઉપરાંત તેને પોતાના સઘળા નકશાઓનો અભ્યાસ કરવો પડે છે, અને ત્યારેજ તે દરીઓ પસાર કરી શકે છે, તેમ દરેક માણસને જીંદગીનો

દરીઓ પસાર કરવો જોઇએ, તે માટે ઉપર કહ્યું તેમ ખોરાક, પાણી, હવા, ગરમી, સરદી વગેરેનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ. એનો અભ્યાસ થોડો આપણા પોતાના અનુભવ ઉપરથી અને થોડો આપણા દોસ્ત, આસ્નાવો અને પાડોશીઓના અનુભવ ઉપરથી લેવો જોઇએ. એક વહાણુ ખરાબે અથડે તો બીજું વહાણુ તે ખરાબાથી ચોંકીને દુર હંકારે છેઃ તેમ એક ચીજથી એકને નુકસાન થયું તો તેથી બીજાંઓએ ચોંકીને ચાલવું જોઇએ. આ ચોપડીમાં જે જે તનદરોસ્તીના કાનુનો સૂચવ્યા છે તે પ્રમાણે ચાલવાથી દુઃખનો ઘણે દરજ્જે અટકાવ થશે.

દુઃખ અને મોંહ (*Illness And Face*)—જેઓની હોજરી સારી હોય છે, જેઓને ખોરાક પચે છે, અને બીજા બોલોમાં કહીએ તો જેઓ સારી પેઠે હોય છે તેમની જીભ સારી હોય છે અને જીભ ઉપરથી પરિક્ષા થાય છે કે માણસ સારી પેઠે છે કે નહી; માટે જીભની પરિક્ષા લેતા શીખવું જોઇએ. જીભ ઉપર સફેદ થરો બંધાય ત્યારે તે તરફ બેદરકારી બતાવવી નહીં જોઇએ. જીભ ઉપર થુક સુકાઇને વળગી રહે છે અને તેથી એવો થરો દીસેછે. કેટલાંક માણસો મોંઢું ઉંઘાડું રાખીને ઉંઘે છે તેઓ સહવારે ઉઠે છે ત્યારે તેઓની જીભ ઉપર સફેદ થરો બંધાયલો હોય છે. એવી રીતે થયલા થરાની ફિકર નહી. બદહજમી અને બગડેલી હોજરીને લીધે જીભ ઉપર થરો થાય ત્યારે તેનો તુરત ઉપાય કરવો જોઇએ. ભુખ અને તરસમાં બગાડો થાય ત્યારે સમજવું કે જીભ ઉપર થરો તે હોજરીમાં થયલા બગાડાથી થયો છે. વળી મોંના તેજ ઉપરથી અને જેનું મોંહ સાફ હોય ત્યારે પણ સમજવું કે તે માણસ સારી પેઠે છે. માણસની જીભ અને નાડ કરતાં તેનું મોંહ તેની તંદરોસ્તીની સાબેતી વધારે સ્પષ્ટ રીતે આપે છે.

દુઃખનો ખોટો વહેમ (*False Idea About Disease*)—કેટલાક માણસને ખોટો વહેમ બેસી જાય છે કે મારી છાતી

અથવા મારા પેટમાં દરદ છે, કે મારામાં શકિત નથી, વગેરે વગેરે તેમના દિલમાં ખોટા વહેમ રહે છે. તેઓના આવા ખોટા વહેમથી તેમને કાંઇ દુઃખ થતું હોય તેવુ પણ તેમને લાગે છે ને તેઓ ડાકટરોની સલાહ લેવા દોડે છે. આવા ખોટા વહેમ મુખ્ય કરીને પૈસાવાળાંઓને અને અયાશી જીદગી ગુજારનારાને હોય છે. જાહેરમાં એને વિષે ઘણા દાખલાઓ બાહેર આવેલા છે, તેમાથી એક દાખલો અત્રે આપીશું. એક બાઇને વહેમ બેઠો કે મારા પેટમાં કાંઇ દરદ છે ને તેથી મને કાંઇ ખોરાક ચાલતો નથી. પોતાના પૈસાના જોરે તેણીએ મોટા મોટા ડાકટરોને બોલાવીને પેટની તપાસ કરાવી. દરેક ડાકટરે કહયું કે તમને કશું દરદ નથી અને તમને ખાલી વેહમ છે. આટલું છતાં તેણીનો વહેમ નિકળ્યો નહીં. તેણી ધારવા લાગી કે ડાક્ટરો કાંઇ પારખી શકતા નથી. આખરે તેણી એક ઘણા નામીચા ડાકટર પાસે ગઇ. પહેલાં તે ડાકટરે બધું પુછી લીધું ત્યારે તે સમજ્યો કે બધા ડાકટરનુ મત એક છે તે છતાં આ બાઇ માનતી નથી પણ કાંઇબી કરીને એનો વહેમ દૂર કરવો જોઇએ. તેણે પોતે તેણીને તપાગી ત્યારે પણ એવાં છેવટ ઉપર આવ્યો કે તેણીને કશું દુઃખ દરદ નથી, પણ ફક્ત તેણીના મનમાં એક જાતનો મજબુત વહેમ બેસી ગયો છે. આથી તેણે તેણીને કહયું કે બધા ડાકટરો ખોટા છે, અને બેશક તમારા પેટમાં દરદ છે અને હું એ દરદ દવાથી બેચાર દિવસમાં પીગળાવી શકીશ. આ સાંભળી પેલી બાઇને ધિરજ આવી કે આખરે મારા નસિબે એવો ડાકટર મળ્યો, જેણે મારૂં દુઃખ પારખ્યું છે. હવે પેલો ડાકટર વિચારમાં બેઠો કે એ બાઇને દવા તે શું આપવી? વિચાર કરતાં તેની નજર પોતાની ટેબલ ઉપર ચાકના એક કટકા ઉપર પડી, તે ઉપરથી તેણે ચાકના નાના પડીકાં તેણીને લખી આપ્યાં. બીજે રોજથી તે બાઇના મનમાંથી વહેમ નિકળવા માંડયો અને તેણીનું પેટનું રેવો પડે પીગળી ગયું હોય તેમ તેણીને લાગવા માંડયું ને બે ચાર દિવસ જાણસને ...

દુધ—કોને પાવુ ને કોને નહી (*Milk–Whom To Prescribe*)—ખહી વાળાઓને દુધ ઘણુ પાવુ જોઇએ નજનાના દરદીઓને સાજા થયા પછી દુધ ઘણુ આપવુ આફરા અને ધુજરી જેમને થતી હોય તેમને દુધ પીવાડવુ જોઇએ ચોક્રમ પ્રકારની તાવોમ મૂખ્ય કરીને પીત્તનીકારની તાનમા દરદીને દુધ આપવુ નહી વણા જાડા માણસોને દુધ આપવુ નહી મનગમથી પીડાતા માણસને દુધ માફક આવતુ નથી તેમજ જેઓ રાત દિવસ ઉદાસ રહેતા હોય ને ઘડી ઘડી પોતાની તમીઅતના રોદસ રડતા હોય તેમને દુધ માફક આવતુ નથી છોકટાઓને દુધ ઘણુ ખરૂ સત્તુ નથી કે દુધ વધારે પુષ્ટી કરે છે, અને ઉકાળવાથી દુધમાથી ચોક્રમ કસ ઓછો થાય છે પણ તે કતા ઉકાળેનુ દુધ પીવેનુ સારૂ છે અને તે હોજરી વધારે સેહેનાઇથી કમુન રાખે છે

દુધ—ગધેડીનુ (*Mill Of She ass*)—ગધેડીનુ દુધ ઓગ તના દુધને ઘણુ મળતુ આવે છે ઘણોખરો રગ અને વાસ પણ મળતો આવે છે અને લગભગ તેટલુજ ઘટ નિમ્જે છે થોડીવાર એક જગે હીન યા નગર રાખ્યુ હોય તો એની ઉપર મલાઇ જેવુ પડ આવે છે ગાયના દુધથી ગધેડીનુ દુધ ત્રણ રીતે જુદુ પડે છે એક તો ગધેડીના દુધમા વધારે મીઠાસ રહે છે બીજુ મલાની થોડી રહે છે અને સ્વાદ ઓછો રહે છે અને ત્રીજુ તેમા દહીનો ભાગ ઓછો રહે છે

દુધ—ગાયનુ (*Mill Of Cow*)—ગાયનુ દુધ પીનામપર હોય છે અને જેમ ગાય લીલો ચારો ખાધો હોય તેમ એનુ દુધ પીવાસ પર રહે છે બચ્ચાઓને માતાની છાતીએથી છોડવામા આવે ત્યારે તેમને ગાયનુ દુધ આપવુ જોઇએ જ્યારે ધવાડતી માતાઓ આજારી પડે ત્યારે પણ બચ્ચાઓને ગાયનુ દુધ આપવુ ગાયનુ દુધ કદી કોઇ બચ્ચાને આપવુ નહી, તેથી બચ્ચાઓને ઝાડો આવે છે મોગાઓને પણ ગાયનુ દુધ કદી પાચન થતુ નથી ગાયનુ દુધ હમેશા ઉકાળીનેજ પીવુ

દુધ-ઘેાડીનું (*Milk Of Mare*)—માણુસનાં તેમજ બીજાં જાનવરનાં દુધ કરતાં ઘેાડીનાં દુધમાં વધારે મીઠાસ હેાય છે.

દુધ જલદી બગડે છે (*Milk Easily Gets Sour*)—દુધ લાંબેા વખત રહી શકતું નથી અને ખાટું મારે છે. દુધ બનતાં સુધી સેાજી ખુલ્લી હવામાં અને સાફ વાસણુમાં રાખવું જોઇએ. દુધ લાંબે વખતે બગડી જવા વિના રહેતું નથી, પણ જો તેમાં સેહેજ 'કારબેાનેટ એાફ સેાડા' નાખ્યેા હેાય તેા જલદી બગડતું નથી. મલાઇ કાઢીલીધેલું દુધ જો કે નરદમ દુધ કરતાં ઉતરતું હેાય છે તે છતાં આજારીએાને તે પીવામાં હલકું છે.

દુધ-દાબડાનું (*Condensed Milk*)—ઘણી રીતે દુધ લાંબેા વખત સાચવી રાખવામાં આવે છે, પણ દુધને ઘાડું બનાવીને પતરાનાં દાબડામાં બંધ કરવામાં આવે છે ને લેાકેા ઘણું વાપરે છે. તેમાં ખાંડ ઉમેરવાથી દુધ એ પ્રમાણે ઘાડું બને છે. એ દાબડાનું દુધ તાજાં દુધ જેવું સરસ તેા નહીંજ હેાય, અને તાજું દુધ જેવેા સરસ ખેારાક કહેવાયછે તેવેા સારેા ખેારાક દાબડા માંહેલું દુધ નહી કહેવાય.

દુધનું પૃથક્કરણ (*Analysis Of Milk*)—ગાયનું દુધ, બકરીનું દુધ, ગધેડીનું દુધ, અથવા કેાઇબી આંચળવાળાં જાનવરનું દુધ લઇને તપાસીએ તેા તેમાં મુખ્ય તત્વેા પાંચ છેઃ—

(૧) કેઝીન (*Casein*).

(૨) લૅકતેાઝ (*Lactose*) દુધનેા મીઠાસ.

(૩) મીલ્ક ફૅટ (*Milk-Fat*) દુધનેા ચીકાસ.

(૪) ફેાસફેટસ (*Phosphates*).

(૫) પાણી.

સૌથી સરસ ગાયનું દુધ કહેવાય. દુધ દુધમાં ફરક રહે છે તેમજ એકજ જાનવરનું દુધ સહવાર કરતાં સાંજે દેાહેલું વધારે સરસ નિકળે

છે. વળી જાનવરને ખોરાક આપવામાં આવે છે તે ઉપર પણ દુધનો આધાર રહે છેઃ—

૧૦૦ ભાગ દુધમાંઃ—

૮૬·૩	પાણી
૪·૧	કેઝીન
૩·૭	દુધનો ચીકાસ
૫·૧	દુધનો મીઠાસ
૦·૮	ફોસફેટ વગેરે

ઉપલા કોઠા પરથી દેખાય છે કે ૧૦૦ ભાગ સારાં દુધમાં ફકત ૧૩ ભાગ પુષ્ટીકારક ભાગ રહે છે. બાકીનું પાણી રહે છે. પણ આજે આપણને જે દુધ મળે છે, તેમાં સો ભાગ દુધે ભાગ્યે (૮) કે (૯) ભાગ પુષ્ટીકારક તત્વો મળતાં હશે.

એક રતલ સોળું દુધ પીને શરિરમાં પચાવ્યે તો શરિરમાં પોણો આંઉસ માંસ વધે છે.

દુધોનાં પૃથક્કરણ (*Analyses Of Milks*)—જુદી જુદી જાતનાં દુધોમાં સો ભાગ દુધમાં નિચલાં તત્વો માલમ પડયાં છેઃ—

	માતાનું દુધ	ગાયનું	બકરીનું	મેંઢીનું	ગધેડીનું	ઘોડીનું
કેઝીન (દહીનો ભાગ)	૩.૩૫	૪.૫૫	૪.૫૦	૮.૦૦	૧.૭૦	૧.૬૨
ચીકાસ ...	૩.૩૪	૩.૭૦	૪.૧૦	૬.૫૦	૧.૪૦	૦.૩૦
મીઠાસ વગેરે	૩.૭૭	૫.૩૫	૫.૮૦	૪.૫૦	૬.૪૦	૮.૭૫
પાણી... ...	૮૯.૫૪	૮૬.૪૦	૮૫.૬૦	૮૧.૦૦	૯૦.૫૦	૮૯.૩૩
	૧૦૦.૦૦	૧૦૦.૦૦	૧૦૦.૦૦	૧૦૦.૦૦	૧૦૦.૦૦	૧૦૦.૦૦

ઉપલા કોઠા પરથી માલમ પડે છે કે મીઠાસમા ઘોડીનુ દુધ ચડે છે ચીકાસમા મેઢીનુ દુધ ચઢીઆતુ છે, તેમજ દહીનો ભાગ જેને 'કેઝીન' કહે છે તે પણ મેઢીના દુધમા વધારે હોય છે

દુધ પીવાડવાની સીસી (*Feeding Bottle*)—દુધ પીવાડવા ની સીસી એટલી મની જાતની આવે છે કે કયી સારી તે અત્રે કહી શકાતુ નથી, પણ એક વાત ધ્યાનમા રાખવા જોગ છે સીસી એવી નહી જોઇએ જેથી બચ્ચાને તેમાથી દુધ ખેચતા મહેનત પડે વળી સીસી દરરોજ ગરમ પાણીએ ધોની જોઇએ દુધની સીસીની સફાઇ ઉપર જેટલુ ધ્યાન અપાય તેટલુ થોડુ છે બેદરકારીથી ઘણા બચ્ચાને નુકશાન થાય છે ઘણુ ખરૂ ખરાબ સીસીથી બચ્ચાનુ ગળુ બગડે છે ઉના પાણીમા સોડાખાર નાખીને સીસી ધોની બનતા સુધી સીસીની ઓતરી દુકી લેવી

દુધ-બીમારીમાં (*Milk In Sickness*)—બીમારીમા દુધના ખોરાક જેવો બીજો કોઇબી ખોરાક નથી બચ્ચાઓ જ્યારે નાના અને નબળા હોય છે તેમને ઉછેરવા માટે કુદરત દુધનો ખોરાક તેમની માતાની છાતીમા આપે છે અને બીમારીમા જ્યારે માણસો નબળા પડે છે ત્યારે પણ દુધનો ખોરાક તેમને જેટનો માફક આવે છે તેટવો બીજો કોઇ ખોરાક તેમને માફક આવતો નથી સેહલાઇથી પાચન થઇ શકે એવો ખોરાક દુધ કરતા બીજો કોઇબી નથી દુધમા સેહજ મીઠાસ નાખીને આપવુ ઘણુ સલાહકારક છે

દુધ માંસનો ખોરાક છે (*Milk—An Animal Food*)—દુધ પણ માસના ખોરાકમા ગણાય છે, એટલે એ કાંઇ ભાજીપાલાના ખોરાકમા ગણાતુ નથી જો સૌથી શ્રેષ્ટ ખોરાક જોઇતો હોય તો તે દુધ છે માતાઓ બચ્ચાઓને દુધ ધવાડે છે તે દુધમા શરિરને અને મગજને પુખ્ત રીતે પોષવાના સર્વ ગુણો સમાયલા છે દુધ જેવો ઉપયોગી, સાદો અને ઉત્તમ ખોરાક બીજો કોઇ નથી

દેહ (*Human Constitution*)—કોઇપણ માણસની દેહ આખી જીંદગીમાં એક સરખી રહેતી નથી. અન્નયવ થવા જેવું છે કે જે જે ચીજો નાનપણમાં સદતી નથી તે ઉમર ભરાતાં શરિરને માફક આવે છે. આપણાં શરિરમાં હમેશાં ફેરફાર થતોજ રહે છે. એ ફેરફાર ઉમરને લીધેજ થાય છે એમ નથી. હવાપાણીની ફેરબદલીથી, જુદાજુદા ધંધાથી, આપણી ખુશાલી અથવા દલગીરીથી, આપણા ખોરાકથી અથવા સારી નરસી ઉંઘથી પણ શરિરમાં અને દેહમાં ફેરફાર થાય છે. એ સઘળાંની સામટી અસર શરિર ઉપર ચાલુજ રહે છે. રસાયણશાસ્ત્રના પ્રયોગો બદનમાં હર પળે થતાજ રહે છે. હું ગઈ કાલે હતો તે આજે નથી, અને મારૂં શરિર આજે જેવું છે તેમાં આવતી કાલે ફેર પડશે. આજે એક માણસને સરદી જલદી લાગુ પડે તો તેજ માણસને કદાચ એ પાંચ વરસ પછી પુષ્કળ સરદી પણ કાંઇજ અસર નહીં કરે. આજે જેને દારૂ બીલકુલ સદતો નહી હોય તેને પીતાં પીતાં આખી બાટલી પીવાથી પણ નુકસાન નહી થાય. તેમ કોઇવાર બને છે કે જુવાનીમાં ઘણો દારૂ પીનાર શખ્સ બુઢાપણમાં તેટલો દારૂ પચાવી શકતો નથી.

ઘણીવાર એવું બને છે કે માણસના શોખ પણ વારંવાર બદલાઇ જાય છે, અને તેથી પણ દેહમાં ફરક પડે છે. દારૂની માફક બીડી પીવાની તેમજ પાન તંબાકુ ખાવાની બુઢાંઓને ટેવ પડે છે. કોઇને ચાહ કાફીનો શોખ હોય તે મુકી દએ છે ને કોઇને શોખ નહીં હોય તો શોખ પકડે છે. આખી જીંદગીમાં એક ઢબે ને એક નિયમે કાંઈ ચાલતુ નથી અને આજુબાજુના દુન્યવી અને ખુદરતી તહરેવાર સંજોગો વચ્ચે તેમ કોઇથી થતું પણ નથી, અને તેથી દેહમાં પણ તે પ્રમાણે ચાલુ ફેરફાર થવોજ જોઇએ.

દાંગાં માણસોનો ખોરાક, જુવો, ખોરાક અને દાંગાં માણસો.

દોધી (*Gourd*)—એ ગરમ દેશોમાં ઉગે છે. એનો મુરબ્બો બનાવવામાં આવે છે તે ખાવામાં ઠંડો છે. દોધી જાતે ઠંડું છે. દોધીને

હલવો પણ સ્વાદદાર બને છે. દોધીનું તેલ પણ કાહાડવામાં આવે છે.

ધંધાઓ (*Occupations*)—મુખ્ય કરીને જે ધંધાઓ નુકસાન કારક છે, તેમાં જે ખરાબીનું મુળ છે તે તે ધંધામાં વપરાતી ચીજોની રજકણ અથવા ભુકો દમમાં જાય છે તેમાં છે. એથી ફેફસાં બગડે છે અને ફેફસાં કોટાઇને તેમાં નાકાં પડે છે અને ખહીનો રોગ લાગુ પડે છે. ગણત્રી કાહડવામાં આવી છે કે કસાઇ, ચામડાં સાફ કરનારા, પીપ ઘડનારા અને દારૂ ગાળનારા, એઓમાં દર સો માણસે ૧૦ ટકા ખહીનું પ્રમાણ આવે છે; બ્રશ બનાવનારામાં સેંકડે ૪૯ ટકા, કાણુસ બનાવનારાઓમાં સેંકડે ૬૨ ટકા; સોય પાલીસ કરનારાઓમાં ૬૯ ટકા; અને ચકમકમાં કામ કરનારાઓમાં સેંકડે ૮૦ ટકા ખહીનું પ્રમાણ આવે છે. આ ગણત્રી જરમનીની બરલીન શેહેરની એક મોટી ઇસ્પીટાલનાં વરસો સુધીના આંકડા ઉપરથી લેવામાં આવી છે. રસાયણીઓની દુકાનમાં અને કારખાનામાં કામ કરનારાઓને પણ ચોક્કસ દવાની વાસથી અને તેમાંથી નીકળતી ગૅસોથી ફેફસાં બગડે છે. માટીડા કરતાં ઓરત કામદારોને જલદીથી નુકસાન થાય છે. કેટલાક ધંધામાં ઝેરી વસ્તુઓ, જેવી કે પારો, સીસું, સોમલ, એવાં ઝેરોથી નુકસાન થાય છે. સીસાંનું ઝેર ઓરતોને જલદી લાગુ પડે છે અને તેમની માસીક અડચણમાં બહુ વધારો કરે છે, તેમજ એથી ગર્ભ જલદી તુટી પડે છે. એનો ઉપાય એ છે કે એવા ધંધાદારીઓએ તારના બનાવેલાં મોઢાં પેહરીને કામ કરવુ જોઇએ. એ મોઢાં અલબતાં વિધ્યાના કાનુનથી બનાવવાં જોઇએ. ઝેરી વસ્તુમાં કામ કરનારાઓએ દિવસમાં ઘડી ઘડી હાથ પગ અને મોં ધોયા કરવાં જોઇએ, અને તેઓએ હમેશાં યાદ રાખવું કે કામનાં ઓરડામાં કદી પણ જમવા બેસવું નહી.

ધવાડતી વખતના વિચાર (*Thoughts While Suckling*)—બચ્ચાંને ધવાડતી વખતે માતાએ હમેશાં હસતો ચેહરો રાખવો, ને મનમાં સારા વિચાર લાવવા, કારણ કે ધવાડતી વખતે

જે ભલા કે ભુંડા વિચારો આવે તે સઘળા વિચારો દુધમાં ઉતરે છે, ને બચ્ચું તેવું ભલું કે ભુંડું નિકળે છે, બચ્ચાંને ધવાડતી વખતે કોઇ બીજા સાથે ગુસ્સે થવું નહી. બુમો બરાડા પાડવા નહી, દલગીર થવું નહી, પણ શાંત મન રાખીને બચ્ચાંને મુગે મોઢે ધવાડવું, ને બચ્ચાંનાં ભલાં માટે મનમાં વિચારો કરવા. ધવાડતી વખતે કાંઇ ખાવું નહી.

ધવાડવું (*To Suckle*)—દરેક માતાની ફરજ છે કે પોતાનાં બચ્ચાંને પોતે ધવાડવું. પણ સુધરેલા મુલકોમાં અને ઉપલા વર્ગની કેટલીક ઓરતો ફેશનની શીશીઆરીને ખાતર અથવા શરિરની નબળાઇનાં બાહાણે પોતાનાં બચ્ચાંને માટે ધવાડનારી આયા રાખે છે. અસલ વારેથી બોલાય છે કે બચ્ચું દુધ પર જાય છે, અને તેથી મોટાંનું છોકરૂં ઉતરતી પંકતીની ઓરતનું દુધ ધાવવાથી ઉતરતી પંકતી ઉપર ઉતરી પડે ; એમાં કશો શક નથી. જે માતાઓ બચ્ચાંમાં પોતાનું ખાનદાનીપણ ઉતારવા માંગતાં હોય તેઓએ પોતાનાં બચ્ચાંને પોતાની છાતીમાંથી દુધ પાવું, અને તેમાં કશી શરમ રાખવી નહીં. અસલ ઇરાની બાદશાહ બાનુંઓ પોતાનાં બચ્ચાંને બીજાનું દુધ પીવાડવાને હલકું સમજતાં હતાં તેમજ હાલ પણ યુરોપમાં રાજવંશી બાનુંઓ પોતાનાં છોકરાંને પોતાનુ દુધ પાએ છે, અને બીજી ઉતરતી પંકતીની ઓરતનું દુધ પીવાડવામાં ખોટુ સમજે છે.

ધાકથી બચ્ચાં નબળાં રહે છે (*Threatening Checks Growth Of Children*)—બચ્ચાંઓ ઉપર ધાક અને ધમકી ઘણુ ડહાપણથી વાપરવી જોઇએ. જે બચ્ચું હમેશાં પોતાનાં માબાપથી બિહતું હોય તે બચ્ચું કોઇ દાહડે પણ અંગ લેશે નહીં. તે નબળુ બિહકણ અને બાયલુંજ રહેશે. બચ્ચાંને શિખામણથી અને માયા મહોબ્બા નીથી કેળવવાં જોઇએ છે. બચ્ચાંઓની તનદરોસ્તી માબાપ ઉપર આધાર રાખેછે, અને તેમનાં અંગ અને બુદ્ધિ કેમ ખિલવવાં તે સઘળું માબાપના હાથમાં છે. માબાપનો કે માસ્તરનો સાદ સાંભળે કે બચ્ચાંનાં [illegible]

જાય તેવી રીતની ધાકથી બચ્ચું કદી કોઇપણ રવેસે સુધરશે નહીં. અતી ઘણી ધાક ધમકી કાંઇ નહી તો બચ્ચાંની ખરાબીનું મૂળ છે, અને તેવી ધાક રાખનારાં માબાપો બચ્ચાંના વેરી છે એમ સમજવું.

ધાબળી (*Blanket*)—ઉનની ધાબળી ઓઢવામાં ફાયદો છે, કારણ કે ઉનમાં હવાનો સારો જેવો જથ્થો ભરાઇ રહેછે. બદનને હુંફ આપવા માટે ઉનની ધાબળીની ભલામણ કરી શકાય છે. સીવી સીવીને રૂની બનાવેલી ધાબળીઓ કઠણ હોવાને લીધે ગરમીના દીવસમાં તનદરોસ્તીને માટે સારી નહી કહેવાય; તે થંડીના દિવસમાં ઓઢે તો સારી.

ધાસ્તી (*Fear*)—કોઇ ચીજ જોવાથી અથવા કોઇ બનાવ બનવાથી ગભરાત થાય તેને ધાસ્તી કહે છે. કેટલીકવાર એ ચીજ અથવા બનાવ ખ્યાલી હોય છે. જેઓને ધાસ્તી લાગતી નથી તેમનાં ભેજાં મક્કમ હોવાં જોઇએ અને તેમનું હ્રદય મજબુત હોવાથી તેઓ હીંમતવાન હોવા જોઇએ. નરમ પ્રકારની ધાસ્તી તે બિહક. અતીશય ધાસ્તીથી બેભાની ઉત્પન્ન થાય છે અને તે બેભાનીમાંથી મોહત નીપજે છે. થોડી ધાસ્તીમાં બેભાની પણ થોડી રહે છે. જો કોઇના માથાં ઉપર સજ્જડ ફટકો મારવામાં આવે તો તે લાગવાથી મગજના કામમાં અડચણ થાય છે અને તેમ થતાંને વાર તે માણસ ભાન ભૂલી જાય છે અને બેભાનીમાં પડે છે. તેજ પ્રમાણે કાંઇ બિહામણો દેખાવ જોતાં આંખ કમકમે છે અને તેનો કમકમાત મગજ ઉપર તુરત ઉપર પ્રમાણે અસર કરે છે, અને તેથી પણ માણસ બેહોંશ અને બેભાન થાય છે. કોઇ પણ ઇંદ્રી ઉપર એવી રીતનો કમકમાત થાય તો તેની અસર તુરત મગજ ઉપર થાય છે. મગજ સાથે હોજરી, ફેફસાં અને શરિરના બીજા અવયવોને સંબંધ છે, તેથી મગજ ઉપર ધાસ્તીની અસર થતાં હ્રદય અને ફેફસાંના ચાલવામાં અડચણ અને ફેરફાર થાય છે. એ પ્રમાણે ધાસ્તીથી શરિરનો કોઇપણ ભાગ બગડવાનો અથવા તદન અશકત થવાનો સંભવ રહે છે. બીમારીમાં તેમજ હ્રદયનો અને ફેફસાનો બગાડો થાય છે ત્યારે

માણસને પેટમા ધાસ્તી પડે છે લોહી બગડવાથી પણ માણસને એવી ધાસ્તી પડે છે ધાસ્તી ગમગીનીની માફક માણસને નમળા બનાવે છે એથી મગજ બગડીને દીવાનાપણું પણ લાગુ પડે છે અતીશય ધાસ્તીથી જાન પણ જાય છે શરમાળપણું, અદેશો અને બિહકણપણુ એ ધાસ્તીના તહરેવાર જુદા જુદા પ્રકાર છે ધાસ્તીથી જમા લથડે છે, ફીકુ થાય છે, અને લકવાનો રોગ લાગુ પડે છે કોઇએ ધાસ્તી ખાધી હોય તો પહેલા તેની ધાસ્તી દુર કરવી અને શરીરમા લોહી ફરતુ થાય તેવા ઉપાય તુરત લેવા

ધાસ્તી વિષે એક વારતા (*A Fable About Fear*)—ધાસ્તીથી કેટલુ નુકસાન અને કેટલી ખરાબી થાય છે તેનો ખ્યાલ એક અરબસ્તાનની વારતા ઉપરથી મળે છે એક દહાડો એક મુસાફર 'કેરો' શહેરમાથી પસાર થતો હતો તે વારે તેને મરકીબાઇ' સામે મળી તેણે તેણીને પુછ્યુ કે કેરો શહેરમા શા માટે તુ દાખલ થઇ છે? તેણીએ જવાબ દીધો કે ૩૦૦૦ માણસોના જીવ લેવા થોડા વખત પછી પેલા મુસાફરને મરકીબાઇ પાછી ફરતી મળી તે વારે તેણે તેણીને કહ્યુ કે તે તો ૩૦૦૦૦ માણસોના જીવ લીધા મરકીબાઇએ જવાબ દીધો, નહી નહી, મે તો ફકત ૩૦૦૦ ના જીવ લીધા, બાકીના ફકત ધાસ્તીથી મરણ પામ્યા

દુખોના કારણોમા મનની ફિકર ચિન્તા અગત્યનો ભાગ બજાવે છે ફિકર ચિન્તાથી દુખો આવે છે, વધે છે, અને એકદમ બાગ થતા નથી ખુદરતે એક માણસને તનદરોસ્ત બનાવ્યો હોય પણ આ દુન્યાની ફિકર ચિન્તાથી અને તેની ઉપર પડતી વીપત્તિઓથી તેનુ શરિર દુબળુ અને મોહ ઉદાસ દીસે છે આપણે અવળા ખુદરતના કાનુનોથી ઉલટી રીતે ચા યે છીએ તેથી આપણને નુકસાન થાય છે

ધાસ્તી, દલગીરી, અથવા ફિકર ચિન્તા તાનતતુઓને ઢીલા કરે છે

મનમા ફિકર ચિન્તાને ઘર ઘાલવા દેવુ એ પાપ કરવા બરાબર છે, કારણકે પરમેશ્વરનો ઉપકાર માનીને ખુશખુશાલ અને સુખી રહેવાને

બદલે જેઓ ફિકર ચિંતાથી પોતાનુ મન અને નારિ બગાડે છે તેઓ પરમેશ્વરનો ગુનાહ કરે છે

ફિકર ચિંતાને લીધેજ આપઘાત થાય છે, તેટલા માટે મનને મજબુત અને શક્તિવાળુ બનાવવુ એ ઘણુ જરૂરનુ છે

ધાસ્તીથી થતો માણસનો દેખાવ (*Physical Effects Of Fear*)–ધાસ્તીની અગાઉ અજાયબી પેદા થાય છે, અને તેથી આખ અને કાન એકદમ જાગૃત થાય છે ધાસ્તીમા તેમજ અજાયબીમા આખ અને મોઢુ ઉઘાડુ રહે છે અને ભવા ઉપર ચઢે છે બીધેલો માણસ પહેલા એક પુતળા માફક હાલ્યા ચાલ્યા વિના સ્થભ થઇને ઉભો રહે છે ધાસ્તી વેળા હૃદય જોરમા ચાલે છે અને તેમા ધમકારા ચાલે છે, પણ તેથી લોહીનો આખા શરિરમા ફેલાવો થાય છે એમ નહી સમજવુ, કારણકે ધાસ્તીમા માણસની ચામડી જેમ બેશુદ્ધીની હાલતમા ફીકી મારે છે તેમ ફીકી મારે છે ધાસ્તીની અસર ચામડી ઉપર પણ થાય છે અને તેનો પુરાવો એ છે કે બીધેલો માણસ પસીનાથી ભીજાઇ જાય છે કસરત કરે ત્યારે પણ પસીનો પડે છે પણ ધાસ્તીમા પસીનો પડે છે તેની અસર જુદીજ છે, તેથી શરિર ઠડુ લાગે છે ધાસ્તીમા વળી ચામડી ઉપરના વાળ ઉભા થાય છે અને હાથ પગ ધ્રુજે છે, દમ બરાબર ચાલતો નથી, અને મોઢુ સુકાઇ જાય છે વળી હોઠ ધ્રુજે છે, અને સાદ બરાબર નીકળતો નથી ભારે ધાસ્તીમા હૃદય પણ જોરમા ચાલતા અટકી પડે છે, અને માણસ તદન બેભાન હાલતમા પડે છે, દમ બરાબર ચાલતો નથી અને નસકોરા ફુલીને મોટા થાય છે ગભરાયલો માણસ હાથ હમેશા લાબા કરે છે ઘણીવાર બીધેલા માણસ બમ જીવ લઇને નાહસવા માડે છે ધાસ્તીની વેળા મજબુતમા મજબુત લસ્કરી સીપાઇ પણ એમ દોડવા મડી જાય છે

ધુપ આપવી (*Fumigation*)—ખરાબ વાસવાળી જગામા સુગધી પદાર્થો બાળીને ધુમાડો કરવાથી ખરાબ વાસ દુર થાય છે, પણ એવા ધુમાડાથી ખરાબ રોગના છીવજતુઓ બધા મરી જતા નથી ગધકની

ધુંઇ જીવજંતુઓને મારવાને માટે સારી છે. સુખડ, લોબાન, અગર વગેરે બાળવાથી ખરાબ વાસ દુર થાય છે. કેટલેક ઠેકાણે ધુમાડાને માટે કેટલાંક સુગંધી તેલો પણ બાળવામાં આવે છે. પારસીઓના ઘરમાં સાંજ સહવાર લોબાન ધુપાવવાનો ચાલ છે તેમાં ફક્ત સુખશાંતી વિદ્યાનો કાનુન સમાયલો છે.

ધોંડફોડ્ઓ (*Stone-Cutters*)—પથ્થર ફોડનારાઓના મોટા ભાગને ખઈ લાગુ પડે છે, કારણ કે પથ્થરની રજકણો તેમના દમમાં જવા વિના રહેતી નથી. એજ કારણને લીધે માટીના વાસણ બનાવનારાંઓ અને કોડીકામના કારખાનાના માણસોમાં પણ ખઈ લાગુ પડે છે.

ધોરી નસ (*Artery*) શરિરના દરેક ભાગમાં લોહીની જરૂર છે અને દરેક ભાગને લોહી પુરું પાડનાર ધોરી નસો છે જેમ એક કુંબામાંથી નળી મારફતે પાણી બધી જગે સીપાય છે તેમ હૃદયમાંથી ધોરી નસો મારફતે શરિરના સઘળા ભાગોમાં લોહી સીપાય છે. જેમ એક શહેરમાં નાના રસ્તા હોય છે અને મુખ્ય રસ્તા પણ હોય છે, અને તે મુખ્ય રસ્તાઓને ધોરી રસ્તા કહે છે, તેમ શરિરમાં મોટી નાની લોહી ફરવાની નળીઓ હોય છે, તેને નસ કહે છે, અને તેમાં જે મુખ્ય હોય છે તેને ધોરી નસ કહે છે.

નકલી ફુલો, જુવો, ફુલો નકલી.

નખ (*Nails*)—આગળાંને છેડે કઠણ વસ્તુ ઉગે છે તેને આપણે નખના નામે ઓળખ્યે છીએ. જે તત્વોની ચામડી બનેલી છે તેજ તત્વોનું નખ બનેલું છે, ફક્ત દેખાવમાં તે કઠણ અને જાડું છે. બાલની માફક નખ પણ લાંબુ ઉગે છે. દુઃખ દરદની અસર નખ ઉપરથી માલુમ પડે છે. કોઇના નખ લાંબા ઘાટના અને કોઇના ટુંકા અને બેહોળ હોય છે. એક માણસ સુઘડ છે કે ફુવડ તે તેના નખની સફાઇ ઉપરથી કહી શકાય છે.

નજલો અને દારૂ (*Gout And Wine*)—ઘણા ડાક્ટરોનું મત છે કે જે વાઇનમાં ખટાશ હોય તે પીવાથી નજલાની પીડાના માણસને નુકશાન થાય છે એ બાબદ ઇંગલંડ અને અમેરિકામાં ખરી પડે છે પણ આ વળી અજાયબ છે કે 'રાઈન' નદીના કિનારા પર, જ્યાં ખાટા વાઇનો બનાવવામાં આવે છે, અને જ્યાં એ વાઇનો દરેક જણ પાણી માફક પીએ છે ત્યાં નજલાનું દરદ બિલકુલ થતું નથી

નદીનું પાણી (*River Water*)—એ પાણીમાં ઝરણાના પાણી કરતા ખાર ઓછો રહે છે, પણ એમાં કચરો વધારે રહે છે મોટા શહેરો આગળથી પસાર થતી નદીના પાણીમાં નરક અને ગટરનો કચરો અને કારખાનાઓનો કચરો પણ ધોવાય છે નદીના પાણીમાં ઝાડના પાંદડા, કાદવ, વગેરે સઘળું ભેળાયલું હોય છે તેટલા વાસ્તે પીવાના કામમાં લેવા અગાઉ એ પાણીને રેતી અને પથરામાં ખુબ ગાળવું જોઇએ વહેતા પાણી કુદરતી રીતેજ સ્વચ્છ થાય છે તે છતા પીવાના કામ માટે ગાળવું વધારે સારૂ છે નદીના પાણી સાધારણ રીતે 'નરમ' કહેવાય છે, કારણ કે તેમાં ચુનાનો ભાગ રહેતો નથી, અને તેથી એ પાણી ધોવાના અને ઘરના બીજા કામ માટે સારૂં ગણાય છે

નવું બાંધેલું ઘર (*Newly Built House*)—નવા ઘરના બંધાઇ રહ્યા પછી તુરત જઇને રહેવાથી તનદરોસ્તીને નુકશાન થતા વગર રહેતુ નથી એ બાબદ વિષે એક અભ્યાસી કહેછે, અને તે ખરૂ છે કે એક ઘર જેમાં એક લાખ ઇંટરડી ખપી હોય તે ભીત બાંધવા માટે દસ હજાર ગૅલન પાણી ખપેછે, અને એ પાણીનો મોટો ભાગ ભીતમાં રહેછે, અને તેથી નવા ઘરની તુરતની બાંધેલી ભીતમાં પાણી અને ભેજ હોયછે, એમાં તો કશો શક નથી જો બારીકાઇથી તપાસ કરવામાં આવે તો દરેક નવા ઘરમા જઇને રહેનારાઓને કાંઇ નહી તો કોઈ સરદીનું દુખ લાગુ પડવું જોઇએ ઘણા દાહડા સુધી બારી બારણા ઉઘાડા મુકીને તેમાં ચુપકાઇ તડકો લીધા પછી અને કેટલોક

વખત ઓરડાઓમાં આતશ સળગાવ્યા પછીજ નવા ઘરમાં જવુ રહેવુ સલાહકારક છે

નળનું પાણી (*Water Through Pipes*)—આપણને જે નળ મારફતે પાણી મળેછે તે ગળાઇને આવેછે તે છતા તેમા કેટલાક દુ:ખના છવજતુઓ માલુમ પડેછે, અને એ પાણી મારફતે કૉલેરા, મરડો વગેરે દુ:ખો લોકોમા ફેલાય છે એ અટકાવવાનો ઉપાય ફક્ત એકજ છે અને તે એ કે પાણી ઉકાળીને ગાળીને ભરી રાખવુ ને પછી ઉપયોગમાં લેવુ

નાક (*Nose*)—એ સુઘવાની ઇંદ્રિ છે એને મોઢાની આગલ મુકવાની મતલબ એ છે કે જે આપણે મોઢામા મુકીએ તેનો વાસ તુરત નાકને માલુમ પડે બાહેરથી નાક એક હાડકાનુ બનેલુ છે જેને નાકનો દાંડો કહીએ છીએ, અને તેમા બે નસકોરા છે નાકને ગળા સાથે જોડાણ છે (જુવો, **સુંઘવાની ઇંદ્રી.**)

નાચવું (*Dancing*)—નાચવુ એ એક જાતની ખુશી અને મજાહ સાથની કસરત છે તેમા વળી મન સાથે રોકાયલુ રહે છે અને તેમા સાથે ગમત મળે છે જુવાન માણસો ખુશાલખ્તીમા નાચે તેમા તેમના શરિરને ફાયદો છે કેટલીક વાર નાચનાના ઓરડામા અતીસ્ય ભીડ થવાથી ગરમી પડે છે, અને તેવા ભીડવાના ઓરડામા નાચવાથી નાચનારને મહેજ અડચણ અને અગવડ થાય છે, પણ એક કસરત તરીકે નાચવા સામે કાઇપણ વાંધો ઉઠાની શકાય એમ નથી જુવાન માણસોને કેટલાક સમજુ માબાપ અને વાલીઓ નાચવા દેતા નથી, તેનુ કારણ એ છે કે તેમા નીતિની ખરાબી થવાનો સભવ છે એ બાદ કરતા બીજી ખુશ રમતગમતની માફક નાચવાથી શરિર તેમજ મનને ફાયદો છે. નાચવા સાથે બેહદની ખુશ મજાહ મનને મળે છે. વળી નાચનાર ગાયનથી થોડું ઘણું વાકેફ હોવું જોઇએ કે જેથી ગાયનની તાલ સાથે નાચે શરિરના ઘણા ખરા સ્નાયુઓને એથી કસરત મળે છે.

બગડના કામના સઘળા ભાગને તેથી કસરત મળે છે બીજી કસરતોથી થાક લાગે છે પણ નાચવાથી માણસ ઝાઝુ થાકતુ નથી, કારણ કે તેમા મન વણુ રોકાયલુ રહે છે અને તેથી થાક માલુમ પડતી નથી નાચવા સામે એક વાંધો ઉજાગરાનો છે, પણ તેથી ખુદ નાચવાના હુન્નરનો વાંક કાહડી શકાય નહી જાહેર મેલાવડામા મા બાપ કે વાલીઓ પોતાના બચ્ચાઓને નાચવા નહી દે તેની વિરૂધ કાઇ કહી શકાય નહી, કારણ પોતાના બચ્ચાની નીતિનો અવાન તેઓ પોતે સારી પેરે સમજે છે, પણ પોતાના કુટુબ કબીલાના ખાનગી મેલાવડામાં નાચવા સામે વાંધો કાહડવો વાજબ નથી

નાડી (*The Pulse*)—કોઇબી ધોરી નસ ઉપર આંગળા મુકીએ તો નાડ ચાલતી માલુમ પડશે જેમ હૃદયનો ધબકારો થતો જાય તેમ ધોરી નસ ઉછળતી જાય છે, તે નાડ તપાસવાથી માલુમ પડે છે હૃદયના ધબકારાની સાથે સાથે નાડનો ધબકારો થતો નથી હૃદયના ધબકારા પછી કેટલેક વખતે ધોરી નસ ઉછળે છે, અને જેમ ધોરી નસ હૃદયથી વધારે દુર તેમ હૃદયના ધબકારા અને તેના ધબકારા વચ્ચે વધારે વખત લાગે છે જો હૃદય બરાબર ચાલતુ નહી હોય તો ધોરી નસના ધબકારા પણ અનિયમીત માલુમ પડે છે, અને તે ઉપરથી ડાક્ટરો કેટલુક દુખ પારખી શકે છે એક સત્તાધીકારી ડાક્ટર કહે છે કે એક તનદરોસ્ત માણસના એક મિનિટમા નાડીના ૭૨ ધબકારા થવા જોઇએ, પણ એ સરાસરી ગણત્રી છે કોઇ તનદરોસ્ત માણસની નાડના ધબકારા મીનીટે વધારે અને કોઇના થોડા હોય છે અને એક માણસની નાડી આખા દીવસમા ઘડી ઘડી તપાસીએ તો ગણત્રીમા કેટલેક વખતે ફરક આવે છે સુતી વખતે ખાતી વખતે, ઉભેલી હાલતમા, બેઠેલી હાલતમા, જુદી જુદી હાલતમા નાડીના ધબકારાની સખ્યામા ફરક પડે છે તુરતના દોડી આવેલા હોય અથવા થાકી ગયલા હોય તેની નાડીના ધબકારા પુષ્કળ વધી જાય છે ઉશ્કેરાયલા માણસની નાડ પણ જોસમા ચાલે છે કેટલાક માણસની

સહવારના પોહોરમા પીધાથી હોજરીમાનો કચરો બાહેર પડે છે, અને તેથી ભૂખ ધુટે છે, અને પીસાબ છુટે છે

નાસ્તો (*Breakfast*)—આખી રાતના ભૂખ્યા પેટ પછી એક તનદરોસ્ત માણસને સહવારે ઉઠીને નાસ્તો ખાવાની જરૂર છે ઉઠતાને વાર તુરત ખાવાની અગત્યતા નથી, પણ નાહી ધોઇને પછી નાસ્તો લેવો, કારણકે નાહવા ધોવામા અને બાન હોળવામા ને કપડા પેહેરવાથી આખી રાતનુ આરામ લીધેનુ શરિર પાછુ તેજ બને છે નાસ્તા ઉપર ભાર ખોરાક લેવાની જરૂર નથી ચાહ, દુધ, પાઉ અને એવુ કાઇ હલકુ ખાવુ બસ છે

એક ડાકટર નાસ્તાનુ વર્ણન આપે છે તે નિચે મુજબ છે— ચાહ, પાઉ, માખણ, સુકી ચાહ ½ આઉસ, ખાંડ ½ આઉસ દુધ ½ પાઇટ પાણી ½ પાઇટ, પાઉ ૬ આઉસ, માખણ ½ આઉસ,

નાહનારને શીખામણ (*Advice To Bathers*)—નીચલી સુચનાઓ 'રોયલ હયુમન સોસાયટી' તરફથી બાહેર પાડવામા આવી છે—જમ્યા પછી બે કલાક જવા દેવા પછી નાહવુ, તેમજ કોઇપણ કારણ થી થાક ચઢી હોય, અથવા પસીનો પડ્યા પછી શરિર થંડુ પડ્યું હોય, ત્યારે બે કલાક પછી નાહવુ શરીરમા ગરમી હોય ત્યારે નાહવુ જેઓ 'તળ'મા નાહે છે તેઓને સહેજ પણ થંડી જેવુ લાગે તો પાણીમાથી એકદમ બાહેર આવવુ ને કપડા પહેરી લેવા દરિયામા કે નદીમા નાહયા પછી કિનારા ઉપર વગર કપડે નાગા બદને ઉભા રહેવુ નહી દરિયામા અતીઘણો વખત રહેવુ નહી દરિયામા અથવા ઘરના 'તળ'મા નાહતી વેળા સહેજ પણ છાતીને ગમે નહી અથવા થંડી જેવુ લાગે, અથવા શરિર શુન મારતુ હોય તેવુ લાગે તો તુરત બાહેર આવવુ, તનદરોસ્ત શખ્સો સહવારે ભૂખે પેટે નાહે તો બાધ નહી, પણ નાનાં અને જુવાન લોકો તેમજ નબળા શરિરવાળાઓએ જમ્યા પછી બેત્રણ કલાક રહીને નાહવુ નબળાઓ માટે નાસ્તો ખાધા પછીનો વખત નાહવા

માટે સારો છે જેઓને ચક્કર આવતા હોય, અને જેઓની છાતી ધડધડ થતી હોય, તેઓએ ડાકતરને પુછીને નાહવુ

નાહવાનું પાણી (*Water For Bath*)—બચ્ચાઓ માટે ટકુ પાણી નહી લેવુ ૭૦ ડીગ્રી (ફેરનહીટ) સુધી ગરમ પાણી લેવુ. બુઢાઓ માટે પણ એમજ કરવુ જેઓના જ્ઞાનતંતુ ઢીલા હોય તેઓએ ઠંડા પાણીથી નાહવુ નહી બુઢાપામા કુકકુ પાણી નાહવા માટે વાપરવુ જુદા જુદા નાહવાના પાણીની ડીગ્રી નિચે પ્રમાણે કહેવાય —

તદન થંડુ પાણી	૫૦ થી ૬૦	ડીગ્રી (ફેરનહીટ)
માફકસર ગરમ	૭૫ થી ૮૫ ,	,,
કુકકુ ગરમ	૮૫ થી ૯૬ ,,	,,
ગરમ .	૯૬ થી ૯૮ ,,	,,
ખખળતુ ગરમ	૯૮ થી ११० ,	,,

નાહવાની અગત્યતા (*Usefulness Of Bathing*)—નાહવાની અગતતા વિષે વાચનારે જાણવુ જોઇએ કે ચામડીમાથી હમેશા પાણી જેવી તેમજ બીજી કઠણ વસ્તુઓ બાહર નિકળે છે પાણી સુકાઇ જાય છે પણ કઠણ વસ્તુ શરિરની ચામડી ઉપર બધાય છે, અને તે જો કહાડી નહી નાખ્યે તો ચામડીના નાના બધ થઇ જાય છે કહે છે કે હાથની હથેળીના સમચોરસ ઇંચ જગામા ૩૫૨૮ નાકા રહે છે અને તે દરેક નાકા સાથે અકેકી નસ જોડાયલી રહે છે એક સમચોરસ ઇંચ જગામા સેકડો નસો રહે છે અને જો ચામડીની બાહેરના નાકા ખુલ્લા નહી હોય તો નમોમા લોહીનુ ફરવુ અને ખુદરતે સોપેલુ તેમનુ કામ બરાબર થતુ નથી, અને તેની શરિર નબળુ અને ચામડી ફીક્કી પડી જાય છે અને તેનો ઉપાય એ છે કે શરિરને નાહીને સાફ રાખવુ સાજા માણસોએ દરરોજ નાહવુ દરદીઓએ ક્યારે નાહવુ, કેવા પાણીથી નાહવુ વગેરે જાણવુ જોઇએ જુદા જુદા દુખ દરદો ઉપર નાહવા માટે જુદી જુદી ભનામણો થાય છે

નાહવુ ક્યારે નહી (*When Not To Bathe*)—એટલુ યાદ રાખવુ કે કોઇપણ વખત જમીને તુરત નાહવુ નહી તેમજ ધ્યાન રાખવુ કે કોઇપણ જાતની થાક ચઢી હોય ત્યારે નાહવુ નહી થાક ઉતર્યા પછીજ નાહવુ, તેમજ અવશ્યનુ છે કે ગુસ્સાથી અંગ તપી ગયુ હોય અથવા કોઇપણ રીતે જુસ્સામા આવી ગયના હોઇએ ત્યારે નાહવુ નહી ઓરતોએ માસીક માંદગી વેળા બનતા સુધી નાહવુ નહી તેમજ સુવાવડી બૈરીઓએ જેમ બને તેમ ઓછીવાર નાહવુ અને પાણીમા ઝાઝ રહેવુ નહી

નાહવુ કેટલી વાર (*How Often To Bathe*)—કેટલીવાર નાહવુ તે જુદા જુદા માણસોને જુદી જુદી રીતે કહી શકાય કેટલાકોને તેમની ચામડીમાની વાસ મારતો પસીનો નીકળે છે તેઓએ ગરમ પાણીથી દહાડામા બે વાર નાહવુ જોઇએ જોઇએ તે કરતા ઘડી ઘડી નાહ્વાની જેમ બીજી સારી બાબદોમા હદ ઓળંગનાથી નુકસાન થાય છે તેમ નુકસાન થાય છે જીવને સારૂ નહી હોય ત્યારે ઘડી ઘડી નાહવુ નહી જેઓ તુનદુ હોય છે તેઓને તો શરિર વારવાર પાણીથી સાફ રાખવુજ જોઇએ ટાઢીના દિવસોમા આતરે આતરે નાહવુ અને ગરમીના દિવસોમા દરરોજ એકવાર નાહવુ બસ છે ગરમ મુલકોમા દરરોજ નાહવુ જોઇએ

નાહવુ ગરમ પાણીએ, જુવો, ગરમ પાણીએ નાહવુ.

નાહવુ ઠંડા પાણીથી (*Cold Bath*)—તનદરોસ્તી વધારવા માટે ઠંડા પાણીથી નાહવુ એ ઘણુજ સારૂ છે પણ જેઓને ઠંડુ પાણી માફક નહી આવે તેઓએ ઠંડા પાણીથી નાહવુ તેમા જીવનો જોખમ સમાયલો છે વળી કવખતે ઠંડા પાણીથી નાહવુ નહી, તેમજ જોઇએ તે કરના વારવાર નાહવુ નહી ઘણા ઠંડા પાણીનો ઝટકો ખમી શકે તેવા મજબુત બાંધાના માણસોએજ ઠંડા પાણીથી નાહવુ ઠંડા પાણીથી નાહવાથી ચામડી ઉપર રતાસ આવે તો તે સારી નીશાની સમજવી, પણ ઠંડા પાણીથી નાહવા પછી ચામડી ફીકી અથવા બંનુ રંગની

દેખાય અને તાઢ વાગતી હોય તેમ લાગે તો એમ સમજવુ કે ઠંડુ પાણી માફક આવતુ નથી એ વાત ખુબ ધ્યાનમા રાખવી જોઇએ, અને તે એ કે કસરત કરી રહયા પછી અંગ ગરમ હોય તે વેળા તુરત ઘણા ઠંડા પાણીમા ડુબકી મારવી નહી, તેમજ પસીનાથી અંગ ઘણુ ભીંજાયલુ હોય તે વારે પણ ઠંડા પાણીથી નાહવુ નહી

નાહવું ઠંડા પાણીથી-તેથી થતું નુકસાન (*Dangerous Result Of Cold Bath*)—નિચલા દાખલામા ઠંડા પાણીથી બિલકુલ નાહવુ નહી —

(૧) આગમા તાવ હોય ત્યારે
(૨) કોઇભી રસ્તે લોહી પડતુ હોય ત્યારે
(૩) શરિરના કોઇ અવયવ ઉશ્કેરાયલી હાલતમા હોય ત્યારે
(૪) ઠામો થયો હોય અથવા છાતી બગડી હોય ત્યારે
(૫) નજલો સંધીવા થયો હોય ત્યારે
(૬) ચામડીના દુખ દરદો વેળા
(૭) હમેન હોય ત્યારે
(૮) લકવો થયો હોય ત્યારે

(૯) બદહજમ્યત વેળા તેમજ માથુ દુખતુ હોય ત્યારે તેમજ ભુખ કમી થઇ હોય ત્યારે, અને સુસ્ની લાગતી હોય ત્યારે બનતા સુધી ઠંડા પાણીથી નાહવુ નહી

નાહવું-દરરોજ (*Daily Bath*)—જેને નાહવાની દરરોજ સગવડ થઇ શકતી હોય તેને દરરોજ નાહવાની ભલામણ કરવામા આવે છે. દરરોજ નાહવાથી ઉંઘ સારી આવે છે ગરમીના દિવસોમાં રાતે સુવાના વખતે આખા શરિર ઉપર વાટકા વતી ઠંડા પાણીએ અંગ ધસ્યુ હોય તો તેથી જેવી ઉંઘ આવે છે તેવી ઉંઘ બીજા કશાથી આવતી નથી શીઆળામા કુકા પાણીથી નાહવાથી ફાયદો થાય છે જો

એટનુ નહી બનતુ હોય તો સુતી વખતે ટાઢા પાણીથી હાથ પગ ધોઇને મો ઉપર પાણીના છાંટા મારવાથી પણ થોડો ફાયદો થશે

નાહવુ હમેલ વખતે (*Bathing During Pregnancy*) હમેલવાની ઓરતે એવી કોઇબી રીતે નાહવુ નહી જેથી તાઢ્ગીને ઝટકો લાગે મુખ્ય કરીને પુરા દહાડા હોય તે વેળા ટાઢા પાણીએ નાહવુ નહી તેમજ ઝારીની નિચે બેસીને નાહવુ નહી ઘણા ગરમ પાણીથી પણ નાહવુ નહી ફક્ત કુમકા પાણીએ નાહવુ અનમતા અંગ સાફ રાખવાની એ વખતે ઘણી અગત્યના છે નાહીને અંગ વસડી ઘમડીને લુછવુ જરા પણ ભીનાસ રહેવા દેવો નહી

નાળિયેર (*Cocoanut*)—એ હિંદુસ્તાન, ગીનોન અને મીનોનની પૂર્વે આવેના ટાપુમા ઉગે છે અંદરનો માવા જેને કોપરુ કહીએ છીએ તે ખાવાને માટે ઘણો સારો ખોરાક છે કોપરાનુ દુધ તરેહવાર પકવાનમા ભેળાય છે કેટનાક ગામમા નાળિયેર ઉપર ગુજરાન કરવામા આવેછે નાળિયેરનુ પાણી ઠડક આપીને તાજગી બક્ષે છે કોપરામા તેલ રહેછે અને કોપરામાથી તેલ કાહડેછે તેને કોપરેલ કહે છે સો રતલ કોપરામાથી પાતરીસ રતલ તેલ નીકળે છે

નિયમીતપણુ બુઢાઓ માટે (*Regularity For The Aged*)—જુવાનીઆઓ દરેક બાબદમા નિયમીતપણુ જાળવે તે એક સદગુણ છે, પણ બુઢાઓને તો નિયમીતપણુ જાળવવાની બહુ જરૂર છે તેઓએ ખાવાનો વખત રોજ્જ રાખવો સુવાના વખતમા બુઢાઓએ ફેરફાર કરવોજ નહી તેઓએ રાતે જલદી સુઇ જવાની ટેવ રાખવી બુઢાઓએ ગીચ હવામા રહેવુ નહી વળી નિયમ રાખવો કે ખાધા પછી ઓછામા ઓછો એક કલાક રહીનેજ સુવુ વળી રાતે ભારી ખોરાક ખાવો નહી

નીમક (*Salt*)—સાધારણ નીમક પાચનશક્તીને માટે ઘણી જરૂરની વસ્તુ છે એથી ગળુ અને હોજરી સુધરે છે દરરોજ નીમકના

વપરાસથી તનદરોગ્તી સારી રહે છે નાના બચ્ચાઓને નીમક ઘણો ફાયદો કરે છે દરેક સુધરેલા તેમજ જગલી દેશમા લોકો નીમક વાપરે છે એમ કહીએ કે આખી દુન્યાની મનુષ્ય જાત માન નીમક વાપરે છે તો તે ખોટુ નથી જે દેશમા નીમક ઝાઝુ મળતુ નથી ત્યા નીમક મેળવવાને લોકો ભારે ફાફા મારે છે નીમક નહી વાપરવાથી તનદરો સ્તીને નુકસાન થાય છે અઢારમી સદીમા ફ્રાન્સમા નીમક એક હાથ કરનામા આ યુ હતુ અને તેથી તેના ભાવ ઘણા આકરા થઇ પડયા હતા તે વખ્તે લોકોને નીમક મેળવવાની ઘણી હાડમારી પડી હતી એકવાર હોલન્ડ દેશની સરકારે બધવાઓને નીમક નહી આપવાનો ઠરાવ કર્યો હતો અને તે વગર બધવાઓ ઘણા પીડાયા, એટલુજ નહી, પણ તેઓ સઘળાઓની દેહ લથડી પડી હતી, તે એટના સુધી કે તે બીચારાઓના શરીરને કીડાઓએ કોતરી ખાધા હોય તેવા થયા હતા ભાજીપાના અને તરકારીના ખોરાક સાથે નીમક અવશ્ય જોઇએ મીઠુ દરીયાના કિનારા ઉપર પુષ્કળ પાકે છે દરીયાના પાણીમા સેકડે ત્રણ ટકા નીમક રહે છે

નીમકની માંસ ઉપર અસર (*Action Of Salt On Meat*) —નીમક માસની ઉપર ઘણી સારી અસર કરે છે ગોસ્ત ઉપર નીમક નાખવાથી ગોસ્તમાથી પાણી છુટે છે, અને તે પાણીમા નીમક પીગળી ને ગોસ્તમા પચે છે નીમકમા આથેના ગોસ્ત ઉપર હવાની અસર થવા પામતી નથી અને તેથી ગોસ્ત કોહતુ અથવા બગડતુ અટકે છે માટે ગોસ્ત થોડો વખત સાચવી રાખવુ હોય તો નીમકમા નાખવાથી [illegible] નથી, પણ એવી રીતે ગખેલુ ગોસ્ત તાજા ગોસ્ત કરતા [illegible] રહે છે તાજુ ગોસ્ત ગધતી વખતે થોડુજ નીમક વાપરવુ [illegible]

નીમકમાં ગખેલુ ગોસ્ત—જુઓ—ગોસ્ત નીમકમાં [illegible]

નીમકમાં સાચવેલી માછલી (*Salted Fish*) [illegible]

આથીને માછલી લાબો વખત ગખી [illegible] નાની [illegible]

છે તે વખતે પણ નીમકનો છુટથી ઉપયોગ ખાધો હોય તોજ સારી રહે છે નીમકમા સાચવેલી માછળી, જેને આપણે સાધારણ રીતે સુકી માછળી કહીએ છીએ, તે તાજી માછળી જેટલો ગુણ ધરાવતી નથી, અને તેથી એવી સુકી માછળી જેમ બને તેમ થોડી ખાની સુકી માછળી સાથે પટેટા સીવાય બીજી કોઇ પણ તરકારી ખાવાની ભલામણ થતી નથી એ બાબદનો એક અનુયાગી કહે છે કે મીઠ માણુસોએ માછળી ખાઇને કુટ ખાવી નહી અખતરા ઉપરથી એક જણે પૂરવાર કર્યું છે કે માછલીના ખોરાક પછી સપરચંદ ખાવાથી બદહજમી થાય છે માછળી સાથે દુધ પણ લેવુ નહી, કારણકે એ બે ચીજ સાથે ખાવાથી પેટ છુટી જાય છે

પગ (*The Foot*)—પગમા બધા મળીને છવીસ હાડકા હોયછે

પગપર સોજો આવવો (*Swollen Feet*)—કેટલાકોને પગ ઉપર સોજો આવવાની ટેવ હોય છે એ દરદ ખરાબ ખોરાક લીધાથી થાય છે ઘણુ ખાટુ તીખુ ખાવાથી તેમજ વધો જરુરત દારૂ પીધાથી તેમજ ઘણી ગરમી ફાધાથી લોહી બગડે છે અને તેથી પગ ઉપર સોજો આવે છે તે માટે સાદો અને સુતરો ખોરાક લેવામા આવે તો પગ ઉપર સોજો આવે નહી એવા રોગવાળાએ પેટનો કોઠો સાફ રાખવા

પગ-ભીનાસમાં (*Wet Feet*)—વણો વખત સુધી અને વારેઘડીએ ભીનાસમા ઉઘાડે પગે રહેવાથી જે નુકશાન થાય છે તે સહજ ગભીર પ્રકારનુ છે ભીનાસમા ચાનુ રહેવાથી પગ તરફ લોહીનુ ફરવુ ઘણુ ઓછુ થાય છે અને ચાનુ ભીનાસમા રહેવાથી કટલીકવાર પગ તરફ લોહીનો ફેલાવો તદન બધ થઇ જાય છે અને તે વારેજ ગભીર નુકસાન થાય છે ચાનુ ભીનાસમા કામ કરનારાઓને એવુ કામ માફક આવી ગયનુ હોય છે, પણ જેઓ નાજુક તબીઅત ધરાવતા હોય અને નબળા હોય તેમને, તેમજ તેમના બચ્ચા છોકરાઓને ભીનાસમા ફરવા દેવા નહી

પટા ખેલવા (*Fencing*)—પટા ખેલવાની કસરત ઘણીજ ઉમદા છે, અને એની ભલામણ કરવાને સહેજ પણ આચકી લાગતી નથી એથી છાતીને ઘણીજ મન માનતી કસરત મળે છે અને જેઓની છાતી નબળી હોય અથવા જેમને ખઈ થવાનો સભવ હોય તેમને પટા ખેલવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે શરિરના બીજા ભાગો પણ એ રમતથી ખિલે છે અને એ રમત તનદરોસ્તી વધારનારી અને આયુષ લાંબા કરવા માટે પુરતી છે

પટેટા (*Potatoes*)—અમેરિકા દેશની શોધથી બીજા ફાયદામાં એક ફાયદો એ થયો છે કે આપણને પટેટા મળ્યા છે પટેટા ખોરાક તરીકે ઘણા સારા છે દરેક જણને પટેટા ખાવા ગમે છે પટેટાનો પાક મોટો થાય છે અને મેહનતાઇથી ઉગે છે એક એકર જમીન ઉપર કોઇ બીજી ખાવાની ચીજ ઉગાડો અને તેટલીજ બીજી જમીન ઉપર પટેટા ઉગાડો એ એ પાકમાથી પટેટાના પાકમાથી વધારે માણસનું ગુજરાન થઇ શકશે એમ એક વિદ્વાને બતાવી આપ્યુ છે પટેટા સસતા અને જેટલા જોઇએ એટલા મળી આવે છે તેથી એ ગરીબ લોકો પણ લઇ શકે છે. ઘણીક ખાવાની ચીજો તરફ માણસ જાતને અભાવ રહે છે, અને ઘણી ચીજોનો સ્વાદ કોઇ કોઇને સારો લાગતો નથી, પણ પટેટાને માટે કોઇના મોથી સાભળવામા આવ્યુ નથી કે એ બેસ્વાદ છે અથવા ખાવા ગમતા નથી પટેટા બીજી ચીજ સાથે ખાવાથી ઘણો ફાયદો છે પટેટામા કાંજીનો ભાગ વધારે હોવાથી, તેમાથી ખાંડ બનાવે છે, ખમીર બનાવે છે, દારૂ બનાવે છે, ઇત્યાદી. પટેટાની જાત ઘણી થાય છે એકલા પટેટા ખાઇને જીવના માગતા હોવો તો શરિર સારૂ રહેશે નહી, પણ પટેટા સાથે બીજો ખોરાક પણ લેવો જોઇએ. પટેટાથી એક મોટી સગવડ મળે છે, તે એ કે પટેટા લાંબો વખત રહી શકે છે આઇરીશ, કોર્નફ્લોર, વગેરેમા પટેટાની ભેળ કરવામા આવે છે. યાદ રાખવુ કે *પટેટાના કટકા ચાવીને ખાવા સારા છે. પટેટાને છુદીને ખાવા સારા*

નથી, કારણ કે તે સહેલાઇથી પાચન થતા નથી, પટેટામાં ચેાખાના જેટલી શક્તી છે આયરલન્ડ દેશમા પટેટા ઉપર મોટુ ગુજરાન ચાલે છે. પટેટાના ગોખીનના પેટ મેાટા હોય છે કહે છે કે મીદ્દી જે કેળા ઉપર ગુજરાન કરે છે, હિન્દુ જે ચેાખા ઉપર ગુજરાન કરે છે, અને આયરલન્ડ દેશનેા રહેવામાં જે પટેટા ઉપર ગુજરાન કરે છે, તેઓના પેટ ઘણાખરાં મેાટા હોય છે, કારણ કે ચેાખા અને પટેટામા 'ગ્લુટન' (*glyten*)નો તત્વ ઝાઝેા હેાય છે

પડઘેા (*Echo*)—આપણે જે સાદ કહાડયે ને બેાલીએ તે હવામાં મુસાફરી કરી શકે છે, અને તેથીજ આમા ધણીને મભળાય છે. એક ખાલી ઓરડામા બેાલીશુ તેા અવાજ ભીતને અથડીને પાછેા આપણી તરફ આવશે અને આપણે જે બેાલીએ તે પાછુ આપણને મભળાશે એને આપણે પડઘેા કહીએ છીએ માથેરાનમાં એક ટેકડી છે, જ્યાં જઇને આપણે જે બેાલીએ તે સેહેજ વખતમાં પાછું આપણુને સભળાય છે, તેથી તે ટેકડીનુ નામ *Echo-Point*-છે આપણા સાદને આગળ વધવાની જગા નહી મળે તેા તે સામેની ભીતને અથવા ટેકડીને અથડીને આપણી તરફ પાછેા ફરે છે તેથી તે આપણને પાછેા સમજાય છે અને તે પાછા ફરેલા સાદને આપણે પડઘેા કહીએ છીએ

પનીર (*Cheese*)—રાધેલાં ગેાસ્તમા જેટલી શકતી છે તેનાં કરતા વેલાતી પનીરમાં એવડી શકતી છે, પણ જેની હોજરી પાચન કરી શકે તેહેજ એ ખાવું (જુઓ **પાચન થતા ખેારાકેા.**)

પનીર ગામઠી (*Indian Cheese*)—હિંદુસ્તાનમાં દુધમાથી પનીર બનાવવામા આવે છે, અને મૂખ્ય કરીને સુરત શેહેરમા સુરતી પનીર બનાવવામાં આવે છે તે ખાવામાં હલકા છે, તેમજ પુષ્ટીકારક છે.

પનીર વેલાતી (*English Cheese*)—વેલાતી પનીર ત્રણ જાતના બને છે, તદન દુધના, મલાઇ કાહડેલાં દુધના, અને તદન મલાઇના

એ ભાગ પનીરમા નિચે પ્રમાણે તત્વો રહે છે —

પાણી	૩૪ ૩	ભાગ
કેઝીન	૨૯ ૨	„
દુધની ચરબી	૨૯ ૬	„
દુધનો મીઠાસ	૨ ૦	„
• ફોસફેટ	૩ ૧	„
ખારાસ	૧ ૮	„

એ પનીરથી માસ વધે છે તેમજ શરિરની ગરમી પણ વધે છે એ ગરમ છે સારા પનીરનો રગ પીલાસપર અથવા ઘાસના રગનો હોય છે, ગ્લાસપગ જે પનીર આવે છે તેમા ચોક્કસ જાતનો રગ ભેળેલો સમ જવો એ પનીર મૂખ્ય કરીને હિદુસ્તાનના લોકોના કોઠામા ભારી પડેછે, પણ જેને માફક આવતુ હોય તેને એ પનીર પુષ્ટીકારક ખોરાક સમાનછે

પ્યાર (*Love*)—પ્યાર એ એક જાતનો જુસ્સોછે, અને એ સઘળા જુસ્સાઓમા સર્વથી મજબુત જુસ્સો છે એ જુસ્સો અક્કલના કાબુમા રહી શકતો નથી, તે કેટલાકને પસદ છે, કારણ કે તેઓ કહે છે કે જો પ્યારનો જુસ્સો અક્કલના સમજાવ્યા પ્રમાણે રહેતો હોત તો દુન્યાની વસ્તીવારી બહુ કમી થાત એ જુસ્સો મગજ ઉપર અસર કરેછે, અને એકવાર મગજમા એ જુસ્સો દાખલ થયો પછી તે મગજ માથી કાહડી શકાતે નથી તેટલામાટે નાના છોકરાઓ એ જુસ્સાને ઘણી નાની વયે વશ થાય તો તેમા તેમની ખરાબી થાય છે તે છતા પુખ્ત વયે પ્યારને પોતાની વળણ લેવા દેવામા નુકસાન નથી, ઔર તેમા ફાયદો છે

પ્યારની અસર (*Influence of Love on Body*)—પ્યારમા પડેલા માણસ ઉપર નિચની અસરો થાય છે, ઉંઘમા ખલલ થાય છે, ફિકર ચિત્તા વધે છે, અદેખાઇ લાગે છે, ભૂખનો નાશ થાય છે, ગાલમા અને આખમા ખાડા પડે છે, છાતી ભરાઇ આવે છે અને 'હાય

થાય છે, એકલુ મેસના અથવા એકનુ રઝળના ગમે છે, છગરમા કોઇ તીર મારતુ હોય તેમ થાય છે શરિર ગળાતુ જાય છે, મગજ ભમતુ રહેછે, પ્યાર વિરે કોઇ આગન હોઇ ઉઘડતા નથી અને મોઢુ બધ રહે છે

પરણેલાંઓની ઉમર (*Longevity of the Married*)—સુધરેલા મુલકોમા ગણત્રી ઉપરથી પુરવાર થયુ છે કે પરણેનાઓ વધારે લાંબી ઉમર સુધી જીવી શકે છે પરણેનાઓની સરાસરી ઉમર ૬૬ વરસ દેખાડવામા આવે છે જ્યારે નહી પરણેલાઓ સરાસરી ૬૨ વરસની ઉમર કાહડે છે

પરસેવો (*Perspiration*)—ચામડીના છિદ્રોમાથી જે પાણી નિકળે છે તે પરસેવો શરિર ઉપર એક વસ્ત્ર ઘણા દહાડા પેહેરી રાખ્યુ હોય તો તે સઘળો પસીનો ચુસે છે ને મેનુ થાય છે, અને લાગ પછી બીજો પસીનો નિકળે તેથી પેલા મેના વસ્ત્ર ઉપરનો પસીનો છિદ્રમા જાય છે ને કેટલીક વાર તે મેલથી ચામડીના છિદ્રો પુરાઇ જાય છે વળી એ મેલ છિદ્રમાથી શરિરમા પેવસ થઇને લોહીને બગાડે છે એથી જેઓને ઘણો પરસેવો પડતો હોય તેઓએ કપડા થોડે થોડે દિવસે, બને તો દરરોજ બદલવા રાતે સુવાના કપડા જુદા રાખવા, આખી રાતના પસીનાના કપડા દિવસે આફિસમા પેહરી જવા નહી ગરમીના દિવસોમાં દાહાડો ને રાત મળીને જુદા જુદા માણસોને તણથી પાચ શેર પાણી નિકળતુ હશે, પણ તે તુરત ઉડી જાય છે ને સુકાઇ જાય છે તેથી દેખાતુ નથી

કેટલાકોને ખબર નહી હશે કે ચામડીના છિદ્રોમાથી પરસેવો આખો વખત નીકળ્યા કરે છે જ્યારે ઘણી ગરમી પડે ને અગ તપી આવે ત્યારેજ પરસેવો પાણીનુ રૂપ લે છે ઠંડીના દિવસોમા પણ ચામડી માથી પરસેવો નિકળે છે પણ તે વરાળ રૂપી હોય છે, અને તેથી તે આપણે જોઇ શકતા નથી જેમ ગુરદામાથી પીસાબ દરરોજ ચોક્કસ જથ્થામા બાહેર પડવીજ જોઇએ તેમ ચામડીમાથી પરસેવો દરરોજ

ચોક્કસ જથ્થામાં બાહેર જવોજ જોઇએ. જેઓએ એ બાબતના અખતરા કીધા છે, તેઓ કહે છે કે ગુરદામાંથી જેટલું પાણી બાહેર જાય છે લગભગ તેટલુંજ પાણી ચામડીમાંથી દરરોજ વરાળ રૂપે અથવા પાણી રૂપે બાહેર નિકળે છે.

પવનનો ફુંકારો (*Blast of Wind*)--પવનના ફુંકારાથી ઘણાં માણુસોને નુકસાન થાય છે. ઘણાકોની ગરદન પર પવનનો સપાટો લાગે છે તેથી તેઓ થોડી મીનીટમાં છીંકવા માંડે છે. બચ્ચાંઓ અને ઉમરે પુગેલાં નબળાં માણમો બારણાં અને બારીની ફાટમાંથી પવનની ફુંકથી નુકસાન પામે છે. પવનના ફુંકારાથી એટલું બધું ચોંકીને ચાલવું જોઇએ કે એક દાનાવે નિચલી નસીહત કીધી છે, તે તેના શબ્દોમાં જાણવાથી માલુમ પડશેઃ—

"જયારે તમારા દીલને પવનના સપાટા લાગે કે તમારૂં વસીયતનામું કરવું, અને તમારા જીવને સંભાળવાની કોશેશ કરવી."

વળી ભીંતની લગોલગ સુવુ કે બેસવું નહીં, કારણ કે એક ઉસ્તાદે પુરવાર કર્યું છે કે ઇટની બાંધેલી દરેક એક ચોરસ વાર ભીંતમાંથી દરેક કલાકમાં ૪૩ ગેલન હવા બાહેર નિકળે છે.

પસીનો (*Perspiration*)—શરિરની માંહે ગરમી વધે છે તે ગરમી પસીના મારફતે બાહેર નિકળીને શરિરની ગરમી સમતોલ રાખે છે. જેમ ઘણી ગરમી પડે છે, તેમ ચામડી શરિરની માંહેની ગરમી સમતોલ રાખવાની કોશેશ કરે છે અને તેના પરિણામમાં વધારે પસીનો છુટે છે. કસરત કરવાથી અને 'ટરકીશ બાથ' લેતી વખતે પણ પસીનો પડે છે. તેનું કારણ એજ છે. તે વખતે શરિરની માંહે ગરમી વધારે થવાથી ચામડી તે ગરમીને ઓછી કરવા પોતાનાં છિદ્રમાંથી પસીનો છોડે છે. ચામડી પસીનાથી ભીનાયલી હોય તે વેળા પવનના ઝપાટા અંગ ઉપર લેવા અથવા ઉંઘાડા દિલે સુવું, અથવા ઝીણાં કપડાં પહેરીને ફરવું, તેથી શરિર સરદી પકડે છે, સળેખમ થાય છે અને સરદીની તાવ

આવે છે પસીનામા ૧૦૦૦ ભાગે ૯૯૫ ભાગ પાણી હોય છે બાકીનો ભાગ ઘણોખરો ખારનો હોય છે જે પસીનામા ખારનો વધારે ભાગ હોય છે તેને ખારો પસીનો કહે છે (જુવા **પસીનો**)

પહરેજી-ખાવા પીવામા (*Diet for Sick Persons*)—દુ ખની વેળા ખાવાની પહરેજી ઉપર ધ્યાન આપવુ ડોકટનુ કહેવાશે નહી હોમીઓપેથીક દવાના ડાકટરો કહે છે કે હોમીઓપેથીક દવા સાથે ખાના પીવાની પહરેજીની ઘણી જરૂર છે કારણ કે નહીતો દવાનો ગુણ થતો નથી દરેક મરદ ઓરત અને બચ્ચાઓ જો તનદરોસ્ત રહેવા ચાહતા હોય, તો ખાવા પીવામા મધ્યમસરની પહરેજી રાખવી જોઇએ

ખુદરતનો એક કાયદો છે કે જો શરિરના કોઇપણ ચોકસ ભાગ પાસે અતીઘણું કામ કરાવવા પાછળ ધ્યાન અપાય, તો તે ચોકસ ભાગ પોતાનુ કામ કરવાને અશકત થઇ પડે છે હોજરી અને મન એ બેને વાડો સબધ છે હોજરી એક શરમાળ બચ્ચા માફક છે જેમ તમે તેનો ઘણો વિચાર કરો તેમ તે જાણે શરમાઇ જઇને પોતાનુ કામ ચુકે છે ઘણા માણસો ઘણી સભાળ રાખ્યાથી પોતાની હોજરી ઉલટી બગાડે છે વળી એવા દાખલા પણ મળે છે કે જેઓ જાણી જોઇને પોતાની તબી અત બગાડવા ઇચ્છતા હોય તેઓની તબીઅતમા તેઓની બેદરકારીથી સુધારો થયો છે, પણ તે ઉપરથી કાઇ એવુ છેરટ આવતુ નથી કે ખાવા પીવામા બેદરકારી બતાવવાથી તનદરાસ્તી સુધરે છે તનદરોસ્તી સાચ વવાના કેટલાક કાનુનો છે તે પ્રમાણે ખોરાક લેવાથી તનદરોસ્તી સારી રહે છે, માટે તે કાનુનોને તાબે રહેવુ જોઇએ મુખ્ય કાનુન આદતનો છે એક માણસને જે ચીજ ખાવાની ટેવ હોય તો તે તેને ખાવા દેવુ અને તેને સવાલો પુછીને તે ચીજ ખાતો અટકાવવો નહી ફલાણુ ખાવાથી બદહજમી થાય છે અને ફલાણુ ખાવુ સારૂ નથી એવી એવી વાતો કરીને જે ચીજ એક જન ખાતો હોય તેને અટકાવવાથી ઉલટી સામા ધણીની તબીઅત બગાડવા બરાબર છે કોઇના મન ઉપર કોઇ ચીજ

વીષે શક ઉત્તપન્ન કરવો નહીં, કારણ કે ફલાણું ખાઇશ તો મને પાચન થશે નહી એવો વિચાર લાવવાથી બદહજમી થત્રા વીના રહેતી નથી, કારણકે ઉપર કહયું તેમ મન સાથે હોજરીને સંબંધ છે, અને મનની ફીકરથી હોજરી બગડે છે. જે માણસ બેફીકરાઇથી કોઇ ચીજ ખાતો આવ્યો હોય ને તે ખાય તો તે માણસ તનદરોસ્ત રહે છે.

પાંઉં (*Bread*)—સુધરેલા લોકોમાં ખાણા ઉપર પાંઉં પેહેલી જરૂરની વસ્તુ હોય છે. એ શરિરને પુષ્ટીકારક છે. પાંઉં અસલવારેથી બનાવવામાં અવે છે. ઇજીપ્ત, આસીરીઆ અને ગ્રીસ દેશના લોકો અસલ પાંઉં બનાવતા હતા, પણ તેમાં ખમીર નાખતા હતા નહીં. તે વેળા દરેક ઘરમાં પાંઉં બનાવવામાં આવતાં હતાં, કારણકે પદરખાના જેવું તે વેળા કાંઈ હતું નહીં. 'એથેન્સ' શેહેરના એક અમીરના નોકરે એક મટોડીનાં વાસણમાં ગુંદેલો આટો રાખી મેહ્યો હતો અને તે વિષે તે ભૂલી ગયો હતો. કેટલા દિવસ પછી તે વાસણ તેની નજરે પડયું ત્યારે તેણે તપાસી જોયું તો આટો ખાટો વાસ મારતો હતો. પેહેલાં તેણે વિચાર કર્યો કે આટો ફેંકી દેઉં, પણ તેટલામાં તેના ધણીને દુરથી આવતાં જોઇને તેણે તે ખાટા આટાને તુરત તાજા આટા સાથે ભેળી નાખ્યો. આ પ્રમાણે ભેળેલાં આટામાંથી તેણે જે પાંઉ બનાવ્યાં તે ઉપસીને મોટા થયાં અને વળી સ્વાદમાં ઘણા સરસ લાગ્યાં. આ ઉપરથી તેના ધણીએ તેને બોલાવીને પૂછયું ત્યારે તેને ખરી વાત કહી દીધી. આ વાત આખા 'એથેન્સ' શેહેરમાં પ્રસરી, અને ત્યારથી પાંઉમાં ખાટું ખમીર ભેળવામાં આવ્યું, અને તે વખતથી જાહેરમાં પાંઉં બનાવનારા નિકળ્યા. આને લીધે અસલના વખતમાં 'એથેન્સ' શેહેરનાં પાંઉં ઘણા વખણાતાં હતાં.

ઘઉં ઘણી જાતના આવે છે અને તેથી પાંઉં પણ જુદા જુદા પ્રકારનાં થાય છે. કોઇ ઘઉં નરમ રહે છે અને કોઇ સખ્ત રહે છે. સખ્ત ઘઉંમાંથી બનાવેલાં પાંઉં ઘણાં ઉજળાં રહેનાં નથી, તે છતાં તેનામાં પુષ્ટી આપવાનો ગુણ વધારે રહે છે.

પાંઉં ખાવું (*Eating Bread*)—પાઉ ખોરાકની એક વસ્તુ તરીકે જો કે અગત્યની ગણી છે, તે છતા ફકત પાઉ ખાઇને રહેવુ, અથવા પુષ્કળ પાઉ ખાવાનો શોખ રાખવો, સહ્વાહકારક નથી અતિશય પાઉ પાચન થઈ શકતુ નથી પાઉ પાચન કરવા માટે મજબુત હોજરી જોઇએ મુખ્ય કરીને તાજુ પાઉ અહેલાઇથી પાચન થતુ નથી એવા દાખલા બનેલા નોધાયલા છે, જેમા અતિશય પાઉ જરતુ નથી તે હોજરીમા જઇને ખટાશ પકડે છે અને પેટ પવનથી ભરાયલુ રહે છે અને હોજરીના કામમા ખનલ કરે છે પાઉ ખાવુજ નહી એમ કહેવામા નથી આવતુ, પણ મધ્યમસર અને માફકસરજ ખાવુ એમ કહેવુ જરૂરનુ છે વળી એક દાહડાનુ વાસી પાઉ ખાવામા સારૂ છે

પાંઉં તાજા (*Fresh Bread*)—તાજા પાઉ વાસ્તે ડાકટરો કહે છે કે તુરતના ભઠ્ઠીમાથી કાહડેલા પાઉ ખાવા સારા નથી અનુભવીઓના કહેવા પ્રમાણે એક બે દાહડાનુ જુનુ પાઉ ખાવુ સારૂ છે, અને જો સુકી અને ઠડી જગામા રાખવામા આવ્યુ હોય તો પાઉ ત્રણ ચાર દિવસ સુધી ખાઇ શકાય છે

પાંઉ–નાનાં (*Small Bread*)—કોઇ કહેશે કે નાના પાઉ સારા અને મોટા એટલા સાગ નહી, તો પહેલી નજરે આપણને એ ખરૂ લાગશે નહી અને એ સાંભળી આપણે અજાયબી પતાવીશુ, પણ એ વાત વિદ્યાની નજરે જોતા ખરી છે જેમ પાઉ નાના નાના બનાવવામા આવે તેમ તેમા વધારે કસ રહે છે એના કારણ ઘણા છે અને સાધારણ માણસ સમજી શકે તેવા નથી વળી નાના પાઉને મોટી ભઠ્ઠીની જરૂર નથી અને નાના પાંઉ સ્વાદમા વધારે સારા રહે છે

પાંઉં બનાવવાનો હુન્નર (*Bread Making*)—ઘઉના આટાના પાઉ બનાવવાની બાબદમા—આટામા ૫૦ થી ૬૦ ટકા પાણી નાખવામા આવે છે, અને સાથે ખમીર ચડાવવા માટે કોઇ પદાર્થ નાખવામા આવે છે દુન્યાના જુદા જુદા ભાગમા પાઉના ખમીર માટે

જુદી જુદી વસ્તુ વાપરવામાં આવે છે. કોઇ તાડી વાપરે છે. ત્યાર પછી આટાને ગુંદવામાં આવે છે. આટો ફુલવા માંડે કે તેના પાંઉં બને એટલા ગોળા કાહડે છે, અને તે પણ થોડીવાર રહેવા દેવામાં આવે છે. જ્યારે બરાબર આટો ખીલી રહે ત્યાર પછી તેને ભઠ્ઠીમાં મુકે છે અને ભઠ્ઠીમાં આટાનો પાણીનો ભાગ ઉડી જાય છે તેથી ત્યાં આટો વધારે ખીલે છે. .

પાંઉં બ્રાઉન (*Brown Bread*)—બ્રાઉન પાંઉં ખાધાથી શરિરમાં માંસ વધે છે. મજાના સફેદ દુધ જેવાં પાંઉં ખાધાથી તેમ થતું નથી. કારણ કે ઘઉંની બાહેરની પોપડીમાં શકિતનો કસ વધારે છે અને ઘઉં દળાયા પછી આટાને ઢુંફણીને છુટો પાડયા વિના પાંઉં બનાવ્યાથી તે 'બ્રાઉન' રંગનાં થાય છે. જ્યારે ફક્ત મેદાનાં પાંઉં સફેદ દેખાય છે. વળી છુટો મેદો મોંઘો રહે છે, જ્યારે ઘઉંનો આટો સસ્તો હોવાથી બ્રાઉન પાંઉં સસ્તાં પડે છે અને વજનમાં પણ બ્રાઉન પાંઉં વધારે ઉતરે છે. જો બ્રાઉન પાંઉં બનાવતી વખતે ગુંદેલા આટામાં થોડું દુધ ભેળવામાં આવે તો તેના બનેલાં પાંઉં વધારે ગુણકારક કહેવાય. આવી રીતે દુધ ભેળેલાં પાંઉં વધારે વાર તાજાં રહે છે. પટેટાનો ભુકો ભેળવાથી પણ પાઉં લાંબો વખત રહે છે. ડાકટરો સાજા તાજા માણસને બ્રાઉન પાંઉં ખાવાની ભલામણ ઓછી કરે છે, પણ આજારી માણસને અને જેમના શરિરમાં કાંઇ બિગાડો થયો હોય તેમને બ્રાઉન પાંઉં ખાવાની મજબુત ભલામણ કરે છે.

પાંઉંમાં ભેળ (*Adulterations of Bread*)—પાંઉમાં ભેલસેલ બે મતલબથી કરવામાં આવે છે. એક તો હલકો બગડી ગયલો આટો ચલાવવા માટે અને બીજું તો જોઇએ તે કરતાં પાણી વધારે ખપે તે માટે. બગડી ગયલા ઘઉંના આટામાં વધારે સફેદી લાવવા માટે પાંઉવાલાઓ ફટકી અથવા મોરથુથુ વાપરે છે અને પાણી વધારે ખમે તે માટે ઉકાળેલા ચોખા અથવા પટેટા વાપરે છે. ફટકી અને

મોરથુથુ જેવી જીણસ પાંઉ જેવી દરરોજની ખાવાની વસ્તુમાં નાખવી એ ઘણું નુકસાનકારક છે.

પાઘડી (*Head Dress*)–તનદરોસ્તીનો નિયમ છે કે મગજ ઠંડક રાખવી, અને પગ ગરમ રાખવા. અમે આગલ વધીને ભાર મુકીને કહીશું કે પગ ગરમ અને સુક્કા રાખવા. સપાટ કે બુટ ભીના પહેરવાં નહી, તેની સભાળ રાખવી. પાઘડી ટાઇટ પહેરવી નહી. માથાં ઉપર ઘણો ભાર જોઇએ નહી, અને તેથી પાઘડી હલકી જોઇએ. ટાઇટ પાઘડીથી લોહીનો ફેરાવો બરાબર થતો નથી. ટાઇટ પાઘડી પહેરવાથી વળી માથામાં દુઃખારો થવાનો સંભવ છે.

પાચન શકિત (*Digestion*)–હોજરીની પાચણ શકતીનો આધાર મેહનત ઉપર છે. બે એક સરખા અને એક જાતના કુતરાઓને એક સરખો ખોરાક આપીને, તુરત એકને એક સસલાં પાછળ દોડાવ્યો, અને બીજેને તે જગા ઉપરજ ઉંઘી ગયો. એક કલાક પછી બન્ને કુતરાઓને મારી નાંખીને તેમની હોજરી તપાસી. જે કુતરાએ મહેનત કીધી હતી તેની હોજરીમાંથી ખોરાક લગભગ જેવો ને તેવો નિકળ્યો, પણ જે કુતરાને બેસાડી રાખ્યો હતો તેણે ખાધેલો ખોરાક લગભગ પચી ગયો હતો. એ અખતરા ઉપરથી તે અખતરો કરનાર ડાકટર સીદ્ધ કરે છે કે ભરેલા પેટે ભારી મહેનત કરવી નહી. ખોરાક હોજરીમાં પેહલાં જાય છે અને છેવટે તે ફેફસાંને મળે છે. જેવો ખોરાક પેટમાં નળી મારફતે ઉતરયો કે તેની આજુબાજુ, જેમ આપણા મગજ ઉપર પસીનો છુટે છે, તેવા પ્રકારની પ્રવાહી તે ખોરાકની આસપાસ ફુટે છે, જેને જઠરસ કહે છે, અને તેથી આપણે ખાધેલો ખોરાક ભીંજાય છે. એ પ્રમાણે હોજરીમાં જઠરસ સાથે ખોરાક મળીને પસરી જાય છે. એ પસરેલો ખોરાક જે પ્રવાહીના આકારનો બને છે તે હોજરીની જમણી બાજુએથ. નીકળીને આતરડાંમાં દાખલ થાય છે. તેમાં કલેજામાંથી છુટેલી પ્રવાહી, જેને પીત્ત કહીએ છીએ, તેની સાથે તે

મળે છે હોજરીમા પમરેલો ખોરાક કલેજામાથી નિકળતા પીત્ત સાથે મળીને દુધ જેના આકારનુ મીશ્રણ થાય છે એ મીશ્રણ પછી આખા શરિરમા ફરી વળે છે પહેલા તે હૃદયમા જાયછે પછી ફેફસામા જાય છે ફેફસામા બાહેરની હવા જે આપણે દમમા લઇએ છીએ, તેમાની 'ઓક્સીજન'ની અસર ઉપલા મીશ્રણ ઉપર થાય છે, અને તેથી જે પ્રવાહી નવી ઉત્તપન્ન થાય છે, તે આપણા શરિરને પોષે છે

ખોરાક આપણા મોમા હોય ત્યા સુધી તે પાચન કરવાનુ આપણા હાથ મા છે એકવાર મોમાની પસાર થઇ ગયા પછી તે ખોરાક ઉપર આપનુ ચલણ નથી જો ખોરાક બરાબર ચાવીને ખાધો હોય તો હોજરીમાગયા પછી તે નહી પચશે એવી ધાસ્ती રાખવી જોઇતી નથી બરાબર ચાવવાના ફાયદા વિશે એક બાબદ અત્રે જણાવેની ઠીક થઇ પડશે એનુ પુરવાર થયનુ છે કે હોજરીમા કાજીવાળા પદાર્થ (*starch*) પચી શકતા નથી પણ પરેટામા પુષ્કળ 'સ્ટર્ચ' યાને કાજી હોય છે, તે છતા તે હોજરીમા પચે છે તેનુ કારણ શુ ? તેનુ કારણ એજ કે તે મોમા બરાબર ચાવવામા આવે છે તેથી તે એક પરેટા મોહડા વાટે નહી પણ બીજી કોઇ તદબીરથી હોજરીમા દાખલ કરવામા આવે તો તે હોજરીમા પચવી જરા બહુ મુશકેલ છે મોમાની લમથી પરેટા માહેની કાજીના ભાગમા ઘણો ફેરફાર થાય છે અને તેથીજ મો વાટે ખાધેલો પરેટા હોજરી કબુલ રાખે છે અભ્યાસીઓ જાણે છે કે મોમાની લમ ભેળા યાથી પરેટાનો કાજીનો ભાગ ખાંડ બની જાય છે એ પ્રમાણે મોમાની લમમા એક એવો તત્વ છે કે જે ખોરાકમા ભેળાયાથી જાદુ માફક બહુ કીમતી સેવા બજાવે છે ઘઉમા પણ કાજીનો ભાગ (*starch*) છે પણ તે મોમાની લમ સાથે મળતા બદલાઇને ખાંડ બને છે

પાચન થતા ખોરાક (*Digestibility of Foods*)—નિચે આપેલી વસ્તુઓ સાધારણ ખોરાક તરીકે વપરાય છે એમાની કેટલીક જલદીથી હોજરીમા પાચન થાય છે ને કેટલીકને પાચન થતા

છે નિચે આપેલી નબર પહેલી ચીજ સૌથી જલદી પાચન થનારી સમજવી અને તેનાથી ઉતરતી બીજી ત્રીજી એ પ્રમાણે સૌથી છેલ્લી વસ્તુ પાચન થતા સૌથી વધારે વખ્ત લાગે છે એમ સમજવુ

(૧) અફેદ બુક્કો વગેરે, (૨) બોઇલ્ડ ચીકન, (૩) હરણનુ ગોસ્ત, (૪) હાફબૉઇલ્ડ ઇંડા, (૫) રોસ્ત મરઘી, બટક, તરકી, (૬) ઘેટાનુ ગોસ્ત, અને જગની બટક (૭) કાગુ માછલી, (૮) ઇંડાનો પોરો, (૯) બૉઇલ્ડ કાઢેલી માછલી, (૧૦) મટન, (૧૧) રોસ્ત બીફ, (૧૨) બૉઇલ્ડ બીફ, (૧૩) સમલુ, (૧૪) બાફેલા ઇંડા, (૧૫) જગલી કબુતર–સમલુ, (૧૬) પાળેલુ કબુતર પાળેલુ બટક, (૧૭) તળેલી માછલી, (૧૮) રોસ્ત કીધેલુ ડુક્કરનુ ગોસ્ત, (૧૯) કલેજી–ફેફસા–બુક્કા, (૨૦) કોલમી, સાન, કરચલા, (૨૧) સુકી, ખારી અને અચારની માછલી, (૨૨) જુનુ વેલાતી પનીર

પાચનશકિત અને ખોરાક. જુવો, ખોરાક અને પાચનશકિત

પાણી (*Water*)—હવા પછી મનુષ્યને બીજુ પાણી જોઇએ એવુ પુરવાર થયુ છે વધતામા વધતી દસ મિનિટ માણસ હવા વગર રહી શકે, પાણી વગર ત્રણથી ચાર દિવસ રહી શકે, ઉંઘ વગર સાત દિવસ રહી શકે અને ખોરાક વગર દસથી પદર દિવસ રહી શકે છે પાણી જીદગીને માટે અગત્યનુ છે, તનદરોસ્તીને માટે સ્વચ્છ પાણીની અગત્યતા વણી છે પાણી જલદીથી બગડે છે અને તેથી આપણે જે પાણી પીએ તે સ્વચ્છ છે કે નહી તેની પહેલા તપાસ લેવી જરૂરની છે એક તનદરોસ્ત માણસને દરરોજ બધુ મળીને ત્રણથી પાચ પેટ પાણીની જરૂર છે એમાથી અરધુ અરધ આપણે ખોરાકમાથી મેળવ્યે છીએ અને બાકીનુ ચોખ્ખુ છુટુ પાણી પીએ છીએ

પાણી–દરેક માણસ દીઠ (*Quantity of Water per Individual*)—માણસને પીવા માટે પાણી જોઇએ, ધોવા માટે, નાહવા માટે, વગેરે વગેરે માટે પાણી જોઇએ તેથી દરેક માણસ દીઠ

દરરોજ કેટલુ પાણી જોઇએ ? દરેક માણસની સગવડ સચવાય તે માટે દર માણસ દીઠ બારથી પદર ગેલન પાણી જોઇએ બીમારીમા વધારે પાણીનો ખપ રહેછે, તેમજ કેટલાક ધંધામા પાણીનો ખપ વધારે હોય છે હાલ આપણને પાણી પુરતુ મળતુ નથી ને પાણીના ભેદરા ચાલુ છે શાબાશ અસલી રોમનોને કે તેઓ અસલના વખતમા પણ દર માણસ દીઠ ત્રણસો ગેલન પાણી દરરોજ પુરૂ પાડતા હતા

પાણીના નળો (*Water Pipes*)—ઘર નવુ બંધાયલુ હોય ત્યા જઇ રહેવા પછી નવા સીસાના નળોમાથી પાણી આવે તે રાધવામા અથવા પીવામા વાપરવાની સભાળ રાખવી લાંબો વખત વપરાયના નળોમાથી પણ પીવા કે રાધવા માટે પાણી ભરવા અગાઉ પહેલા થોડુ પાણી જવા દેવુ, ને પછી પાણી ભરવુ

પાણીની ટાંકીઓ (*Cisterns*)—જેઓ ટાંકીઓમા વરસાદના પાણી ભરી રાખે છે તેમને નિચલી બાબદોપર ધ્યાન આપવુ ઘટે છે ટાકીઓ સીસાની નકી જોઇએ, તેમજ અદરનુ અસ્તર પણ સીસાનુ નહી જોઇએ વરસાદના પાણીમા ખારનુ તત્વ રહેતુ નથી અને તેથી સીસાની એ પાણી ઉપર જલદીથી અસર થાય છે, અને થોડા વખતમા પાણી ઝેરી બને છે ટાકીઓ સ્લેટના પથ્થરની હોવી જોઇએ, અથવા બીજા પથ્થરની કે ઇટની હોય તોપણ ફિકર નહી માહે સીમીટનુ પડ દીધુ હોય અથવા લોખડના પતરા (*galvanized iron*) જડેલા હોય તો બહેતર ટાકીઓ મોરી, વાડા કે ગટર આગળ નહી જોઇએ વળી ટાકીઓ એવી બધ કરવી કે જેથી ધુળ કે કચરો માહે જઇ શકે નહી, પણ ઢાકણુ એવુ જોઇએ કે માહેનુ પાણી જ્યારે તપાસવા માગીએ ત્યારે તપાસી શકાય પાણીની તપાસ થોડે થોડે વખતે કર્યા કરવી ઉદર અને નાના જનજનાવર ટાકીમા ઘુસીને પાણી પીને બગાડો કરે નહી તેની સભાળ રાખવી મુખ્ય કરીને પીવાના પાણીની ટાકી મોરી કે વાડા આગળ નહી જોઇએ એક કરતા

ટાકી ભરી રાખેલી હોય ત્યારે એકમાથી પાણી થોડુ થોડુ કાહડવામા આવે છે ને બીજીઓમા પાણી એમનુ એમ રહે છે તેથી વાસ મારે છે જો ઘર બંધ કરીને બાહેર જવુ હોય તો ઘણામા ઘણા પાચ સાત દહાડે પણ આવીને ટાકીઓમાથી થોડ થોડ પાણી કાહડવુ

ટાકીના પાણી પીવામા કે રાધવા માટે લેવા અગાઉ જો ઉકાળીને ટડુ પાડીને ગાળીને વપરાસમા લીધુ હોય તો બસ છે.

જ્યારે શેહેરમા, ગામમા કે મોહલ્લામા, કોલેરા, મરડો વગેરે દુખ ફાટી નિકળે ત્યારે તેન કારણ દૂર શોધવા જવુ પડે એમ નથી ત્રણમાનુ એક કારણ સોએ પચોતેર ટકા જરૂર માલમ પડશે એકતો પીવાના પાણી બગડેલા હોય, બીજુ તો ગાય ભેસનુ દુધ ખરાબ મળતુ હોય, અને ત્રીજુ કારણ એ કે ગટરોમા કઇ ખામી હોય

પાણીની પરિક્ષા (*Tests for Water*)—પાણી સારૂ છે કે તેમા કાઇ વસ્તુની ભેળ છે તે જાણતા આવડવુ જોઇએ પીવાનુ પાણી કાચ જેવુ ચળકતુ હોવુ જોઇએ તેમા રગડો અથવા ઝાળા જેવુ કશુ દીસવુ નહી જોઇએ પાણીમા દુધનુ ટીપુ પડ્યુ હોય તેવો રગ જણાય તો તે પાણી ખરાબ સમજવુ પાણીને હીલવવુ અને જો તેમા પરપોટા થઇને તુરત ફુટી જાય તો પાણી સારૂ સમજવુ. જો પરપોટા બનીને ઘણોવાર તરતા રહે તો તેમા કાઇ ભેળ છે એમ સમજવુ અને તે પાણી તરફ શકની નજરે જોવુ ટડુ તેમજ ગરમ પાણી સારૂ હોય તેમા વાસ બીલકુલ હોયજ નહી વરસાદના દિવસોમા મટોડીના જેવો 'સરો સરો' વાસ આવે તેની કાઇ ધાસ્તી નહી કેટલાક પાણી ભરી રાખ વાથી થોડા વખતમા વાસ મારી આવે છે તેના કારણો ઘણા છે, પણ ટુકમા તેવા પાણી પીવામાં લેવા નહી પાણી નીતરૂ કાચ જેવુ હોય અને કોઇ કોઇવાર સેહજ બલુ રગ ઉપર હોય છે, પણ તેમાથી આરપાર દેખાવુ જોઇએ

પાણીનો ભાગ ખોરાકમાં (*Water in Foods*)-પ્રવાહીમાંજ પાણી હોય છે એમ નહી સમજવું. નક્કર ખાવાની ચીજોમાં પણ પાણીનો ભાગ રહે છે, જે નિચલા કોઠા ઉપરથી માલુમ પડશે.—

તરકારીઓ વગેરેમાં	સો રતલે પાણી	
મકાઇમા .	૧૪	રતલ
ઘઉના આટામા .. .	૧૪	,,
જવના આટામા	૧૪	,,
વટાણામા	૧૪	,,
ચોખામા	૧૫	,,
પાઉમા	૪૦	,,
પરેટામાં ..	૭૫	,,
દરાખમા .. .	૮૦	,,
બીટરૂટમા	૮૭	,,
સફરચદમા .	૮૩	,,
ગાજરમા	૮૯	,,
કોબીમા . . .	૮૯	,,
કાદામા	૯૧	,,

ગોસ્તના ખોરાકમાં સો રતલે પાણી:—

માખણમાં	૧૦	રતલ
બેકન (ડુક્કરનુ માસ) માં... ...	૨૨	,,
ચીઝ (પનીર) માં	૩૪	,,
ઇડામા	૭૨	,,
મરઘી બટકમા	૭૩	,,
માછલીમાં	૭૪	,,
દૂધમાં...	૮૬	,,

પાણીનાં વાસણો (*Water Vessels*)-પાણીના વાસણો જેમાં પાણી ભરી રાખવામાં આવે છે તે માણુથી થોડે થોડે દિવસે

ઉન્નળવાની અગત્યતા ઓછી નથી. પાણીમાં પોતાની મેળે જીવ જંતુઓ પેદા થાય છે અને તે વાસણો સાફ નહી કરવામાં આવે તો પાણીને બગાડે છે. વળી પાણીનાં સઘળાં વાસણો ઉપર મજબુત ઢાંકણું ઢાંકવું જોઇએ જેથી માંહે હવા નહી જાય એટલુંજ નહી પણ ધુળ પણ અંદર ઉડે નહી.

પાણી પીવાનું (*Water for Drinking*)—પીવાના પાણીમાં કોઇ જાતનો સ્વાદ નહી હોવો જોઇએ, તેમજ તેમાં કશી વાસ નહી જોઇએ, અને તેમાં કોઇપણ જાતનાં જાળાં કે રંગ હોવાં જોઇએ નહી પણ તે તદન કાચ જેવું જોઇએ.

કેટલાંક પીવાનાં પાણીમાં ચોક્કસ જાતના ખારો અને ધાતુઓનો અંશ સમાયલો મળી આવે છે પણ તે ઘણાં નાનાં પ્રમાણમાં હોવો જોઇએ. એને (*mineral water*) મીનરલ વૉટર કરીને કહે છે. ૧ ગેલન પાણી જે ૧૦ રતલ વજનનું થાય છે તેમાં મીશ્ર થયલી ધાતુ થોડા ઘઉંભાર કરતાં વધારે જોઇએ નહી, ને ૩૦ ઘઉંભાર થાય તો તે પાણી પીવા અગાઉ વિચાર કરવો જોઇએ. કેટલાંક દુઃખ ઉપર એવાં ધાતુ અથવા ખારનાં પાણી ઘણો ફાયદો કરે છે.

પાણી પીવા વિષે (*About Drinking Water*)—જેમ ખાવાના ખોરાક વિષે ચોક્કસ કાયદો છે તેમ પાણી જેવાં નિરદોષ પીણા વીષે પણ બે બોલ કહેવાની અગતતા છે. તરસ ઉપર પાણી પીવાનો મોટો આધાર છે. તરસ લાગે ત્યારેજ પાણી પીવું જોઇએ અને તરસ મટે તેટલુંજ પીવું જોઇએ. જેમ સુકકો ખોરાક વધારે ખાવામાં આવે તેમ પાણીની વધારે જરૂર છે. જેઓને છાતી ઉપર કફ બંધાતો હોય તેઓને થોડું પાણી જોઇએ. તેના કરતાં પીત્તવાલાંઓને વધારે પાણી જોઇએ. મહેનતુ માણસ કરતાં અભ્યાસીઓને થોડું પાણી જોઇએ. વળી ગરમીમાં વધારે પાણી જોઇએ અને શીયાળામાં પાણીની ગરજ ઓછી પડે છે. જમવાની અગાઉ પાણી પીવાથી પેટ મોટું થાય છે અને હોજરીમાંના

જઠરસ આથે પાણી ભેળાવાથી તેની પછવાડે ખાધેલેા ખેારાક પચતેા નથી એજ કારણને લીધે જમતા જમતા પાણી પીવુ નહી

પાણી બગડેલાં (*Putrid Water*)—પાણીમા મુવેના જાનવર કે કોઈના ભાજીપાલાની રજકણેા પડવાથી પાણી બગડે છે એવા પાણીની તપાસ માટે એક સેહલેા અખતરેા થઈ શકે છે એવુ બગડેલુ પાણી તપાસવા માટે એક સફેદ પ્યાલામા ભરવુ તેમા સાડ ટીપા નરમ સલફરીક આસીદના નાખેા, અને પછી તે પ્યાલામા 'પરમેનગેનેટ ઓફ પેાતાસ નુ જાબુરા રગનુ પાણી ભેળેા, ને પ્યાલુ ઢાકી રાખેા થેાડી વારમા પેલુ ખરાબ પાણી પ્યાલા માહે ભેળેલેા જાબુરેા રગ ચુસી લેશે એટલે સમજવુ કે અમન પાણીમા કાઇ પણ કેાહેલી વસ્તુ અથવા જન જાનવરના કેાહનાટની ભેળ હેાનીજ જોઇએ

પાણીમાં ધાતુને અશ (*Mineral Waters*)—પાણીમા મુખ્ય કરીને સીસાની ધાતુ ભેળાયલી હેાય તે તપાસવાની પહેલી જરૂર છે પાણીમા જસત, ત્રાબુ, લેાખડની કાઇ કાઇ વાર ભેળ હેાય છે જસતની ટાકીમા પાણી ભરી રાખેલુ હેાય તે પાણીમા જસતનેા અશ મળી આવે છે તેમજ જે છાપરા ઉપર 'ગેલ્વીનાઇઝડ' લેાખન્ડના પતરા જડેલા હેાય તે ઉપર એકઠા થયના પાણીમા જસતની ભેળ મળી આવે છે પાણીમા સીસુ છે કે નહી તે તપાસવાનેા એક સહેલ ઉપાય છે જે પાણી તપાસવુ હેાય તેમા પહેલા થેાડા 'હાઇડ્રોકલેારીક' આસીડના ટીપા નાખવા અને પછી તેમા 'સલફરેટેડ હાઇડ્રોજન' ન થેાડ 'સેાલુશન' નાખવુ એમ કીધાથી તે પાણીનેા રગ બગડ઼ે થાય તેા તે પાણીમા સીસાનેા અશ છે એમ સમજવુ જે પાણીમા સીસાનેા અશ હેાય તે પાણી પીવુ નુકસાનકારક અને જોખમ ભરેલ છે

પાણી મનુષ્યના શરિરમાં (*Water in the Human Body*)—આખી દુન્યાની સપાટીના પેાણા ભાગ ઉપર પાણી છે

માણુસ અને જાનવરના પેટમા પણ પાણી છે ૧૫૪ રતનના વજનના માણુસના શરિરમા લગભગ ૧૦૦ થી ૧૧૨ રતન પાણીનો ભાગ છે માણુસના હાડ । નસો કનેજુ ફેફસા હોજરી સરવેમા પાણીનો ભાગ છે પાણીની શરિરમા જરૂર છે તેમજ દરેક ખાનાના પદાર્થોમા પણ પાણીનો ભાગ રહે છે પાણી વગર ખોરાક શરિરમા પચતો નથી

પાતળુ કેમ બનવુ (*How to get Lean*)—જે ખોરાકથી ચરબી વધે છે તેવા ખોરાક કમી કરવાથી વધારે ચરબી વધતી નથી, અને તેથી જે ચરબી શરિરમા હોય તે રફતે રફતે ઓછી થાય છે ને શરિર પાતળુ બને છે પાઉ, પટેટા, ચરબી માખણ, અને ખાંડ એ પદાર્થો ઓછા ખાવા જે દોગા શખ્સો પાતળા બનના માગતા હોય તેઓએ એ રફતે રફતે કરવુ, અને જે ખાનાની ટેવ પડી હોય તે એક દમ છોડી દેવી નહી જેઓએ પાતળુ બનવુ હોય તેઓને *Banting's Dietary* નામનુ પુસ્તક વાચવાની ભલામણ કરીશુ

પાપ (*Sins*)—પુરૂ તનદરોસ્ત બનવુ હોય ને તનદરોસ્તી સાચવવી હોય તો બીલકુલ પાપ નહી કરવા પારસીઓના પેગમ્બરે તનદરોસ્તી બગાડનારી સઘળી ટેવોને પાપના નામથી ઓળખાવી છે જરથોસ્તી ધરમમા જે કામથી શરિરને નુકશાન પુગે તેને પાપ કહેવામા આવ્યુ છે એ ખરૂ છે કે પાપી માણુસને તનદરોસ્તી સાથે વેર હોય છે ને તનદરોસ્ત માણુસને પાપ સાથે વેર હોય છે પાપીઓ જે બહારનુ સુખ ભોગવે છે તે ઠગારૂ છે

પારકા દેશના માણસોની તબીઅત(*Health of Foreigners*)—એક દેશમા જે જાત વસ્તી હોય તે સિવાય બીજી જાત બાહેર દેશથી આવે તેમને રૂતુના ફેરફારથી ચોક્કસ પ્રકારના દુઃખો થાય છે દાખલા તરીકે મુબઇમા જન્મીને મોટા થયનારાઓને કેટલાક દુ ખ થાય તે સારા થઇ શકે પણ અગ્રેજો જેઓ વેલાતથી અતરે આવે તેમને હિદુસ્તાન દેશના ચોક્કસ દુ ખદરદો થાય, તો તુરત પ્રાણઘાતક

નીવડે છે. આપણને ચાલતાં હાલતાં તાવ આવે છે પણ ઇંગ્રેજોને તાવ આવી તો તેમાંથી તેમનો પ્રાણ જવાનો સંભવ રહે છે. હિંદુસ્તાનનાં રહેવાસીઓને મરકી જલદી લાગુ પડે છે, પણ આપણે અનુભવ ઉપરથી જોયુંછે કે મરકી ઇંગ્રેજોને જલદી લાગુ પડતી નથી. એ પ્રમાણે આપણા દેશમાં જે આરબો આવે છે તેમને હિંદુસ્તાનની હવા માફક નહિ આવે તો તેમને પણ ચોક્કસ પ્રકારના દુઃખ લાગુ પડે છે. હિંદુસ્તાનના વતનીઓને વેલાતમાં છાતીના અને સરદીના રોગો જલદી લાગુ પડે છે ને તુરત તેઓ થોડા દિવસમાં મરણ પામે છે. જુદી જુદી જાતનાં લોહી ઉપર એ સઘળાંનો આધાર છે.

પાંસળીઓ (*Ribs*)—પેટ અને છાતીની આસપાસ વળેલાં હાડકાંઓને પાંસળી કહે છે. દરેક બાજુએ બાર પાંસળીઓ છે ને તેનો એક છેડો બરડાના હાડકાંને મળે છે, ને બીજો છેડો છાતીના હાડકાં સાથે જોડાયલો હોય છે. ઉપરની સાત પાંસળીઓને ખરી પાંસળીઓ કહે છે કારણ કે તેમના છૂટા છૂટા છેડા છાતીના હાડકાં સાથે મળેલા છે. બાકીની નિચલી પાંચ પાંસળીઓ ખોટી પાંસળીઓના નામથી ઓળખાય છે. પાંસળીઓની મદદથી ફેફસાં, હૃદય વગેરે ગોઠવાયલાં રહે છે, વળી દમ લેવાનાં કામમાં પણ પાંસળીઓની મદદ છે.

પીચ (*Peach*)—પીચ એ વેલાતી ફ્રૂટ છે અને કલેજામાં ઠંડક આપે છે, પણ એનામાં પુષ્ટીકારક તત્વ ઝાઝો નથી. એમાં મીઠાસ પણ ઓછો છે. એની ચામડી ખાવી નહીં કારણ કે તે સેહલાઇથી હોજરીમાં પચતી નથી. સારાં પીચની ચામડી પાતળી હોય છે અને અંદરનો માવો કઠણ અને રસદાર હોય છે. જે પીચની ઉપર ઘણી રૂવાંટી હોય તે હલકાં પીચ સમજવાં.

પીત્ત (*Bile*)—પીત્ત કલેજામાં ઉત્તપન્ન થાય છે અને કલેજા સાથે જોડાયલી નળી મારફતે હોજરીમાં જાય છે. એ લોહીમાંથી છુટો પડેલો રસ છે. પાચનશકિત માટે ચોક્કસ પ્રમાણમાં પીત્તની જરૂર છે.

પીત્તવીકાર (*Bilious Tendency*)—જેને પીત્ત વીકાર હોય છે તેનાં મેાં ઉપર અને આંખમાં કાળાસ હોય છે. તેની નાડ મજબુત રહે છે પણ ઉતાવળી હોતી નથી. તેના ભેજામાં એક વિચાર ઉત્તપન્ન થાય છે ત્યારે તે તેનોજ વિચાર કર્યા કરે છે.

પીત્તો (*Gall-bladder*)—કલેજાંના જમણા ભાગની હેઠળ એક કોથલી રહે છે તેને પીત્તો કહે છે. કલેજાંમાં પીત્ત ઉત્તપન્ન થાય છે, જેમાંનો ચોક્કસ ભાગ ખેારાક પચાવવામાં કામ લાગે છે અને બાકીનું વધેલું પીત્ત આ કોથલીમાં એકઠું થાય છે. એકથી બે આંઉંસ પીત્ત એમાં સમાઇ શકે છે.

પીસાબ (*Urine*)—તનદરેારસ્ત માણસની પીસાબ કેરબાના ઉઘડતા રંગની હોય છે. પીસાબ બગડેલી છે કે નહીં તે જાણવાનો એક સૌથી સરસ રસ્તો એ છે કે બજારમાં 'બ્લુ લીટમસ પેપર' મળે છે તે સહેજ ફાડીને પીસાબમાં બેાળી જોવું. જો તે 'પેપર' રાતો રંગ પકડે તેા પીસાબ સારી કહેવાય. તનદરેારસ્ત પીસાબ સ્વાદમાં ખારી રહે છે. સારી પીસાબમાં પીસાબ તપાસવાનું યંત્ર મુકીને જોઇએ તેા એની 'સ્પેસીફીક ગ્રેવીટી' (*specific gravity*) ૧૦૨૦ હોવી જોઇએ. સારાં તનદરેારસ્ત માણસને દરરેાજ ચાલીસથી પચાસ આંઉસ પીસાબ છુટવી જોઇએ. શીઆળામાં પીસાબ વધારે રંગ વગરની અને વધારે જથ્થામાં છુટે છે, કારણ કે ઠંડીમાં ચામડીના માર્ગે પસીનો ઝાઝો છુટતો નથી, તેથી તેની ખેાટ પીસાબ મારફતે વળે છે. ગરમીના દિવસમાં પીસાબ રતાસ ઉપર અને ઓછી છુટે છે. શીઆળામાં પણ જો કોઇ ભઠ્ઠી આગલ અથવા આતશ આગળ બંધ ઓરડામાં કામ કરે તેને પણ પસીનો છુટે છે અને તેના સબબે તેને પીસાબ ઓછી છુટે છે. ગરમીના દિવસોમાં પીસાબ ઓછી છુટે છે તે છતાં પીસાબ ઘડી ઘડી લાગે છે અને દર વખતે થેાડી થેાડી છુટે છે. ગરમીના દિવસોમાં જો ઠંડી ચીજ વધારે ખાવા પીવામાં આવે, દાખલા તરીકે તડબુચ ખાવામાં આવે, તેા પીસાબ વધારે છુટે છે.

પીસાબનો ફુક્કો, જુવો ફુક્કો પીસાબનો; જુવો બુકકો.

પુડીંગ (*Pudding*)—પુડીંગ હોજરીને માટે સારૂં છે અને શરિરને પુષ્ટીકારક છે અને ગરમ ગરમ ખાધું હોય તો તેમાં નુકસાન નથી. પણ ઘણાં ભારે અને સ્વાદીષ્ટ પુડીંગ હોજરી કબુલ રાખતી નથી. આટાના પુડીંગ ખાવાં સારાં છે, પણ કોઇ પણ જાતનું પુડીંગ પાંઉ ને રોટલી• અથવા ગોસ્ત માફક હોજરીમાં જલદીથી પચતું નથી. 'પ્લમ' પુડીંગ, 'આમન' પુડીગ વગેરે તહરેવાર પ્રકારનાં પુડીંગો હોજરીમાં બહુ ભાર કરે છે, અને પચવાં બહુ કઠણ છે.

પેટ (*Abdomen*)—માણસના શરિરનો ભાગ જેને પેટ કહે છે તેમાં કલેજું, તલ્લી, ગુરદા, હોજરી, અને આંતરડાં વગેરે રહે છે.

પેટંટ દવાઓ (*Patent Medicines*)—જે માણસ પોતાની તનદરોસ્તી સુધારવા માગતો હોય તેણે દવાઓનુ નામ નહી લેવું. દવાઓ ભારે દુ:ખની વેળાજ લેવી ને તે બનતાં સુધી ડાકટર પાસેજ લેવી. પોતાના હાથે ઉટવૈદું કરવું નહી, તેમજ નીમ હકીમની સલ્લાહ લેવી નહી. વળી આપણે કોઇ દાહડે ફલાણી દવાથી ફલાણો ફાયદો થશે એમ ધારીને ડાકટરની ભલામણ સિવાય તે દવા કદી વાપરવી નહી. જાહેરમાં વેચાતી દવામાં શું નાખવામાં આવ્યું છે તે કોઇ જાણતું નથી, અને તેથી તે દવા એક રોગથી પીડાતાં સરવે માણસોને માફક આવશે એમ માની લેવું મુરખાઇભરેલું છે. ટુંકમાં પેટંટ દવાઓથી દૂર રહેવામાં ફાયદો છે.

પેટનો પરડો (*Midriff*)—આપણાં બદનમાં હોજરી, તલ્લી અને કલેજું એક બાજુ ઉપર અને હ્રદય અને ફેફસાં બીજી બાજુ ઉપર અને તેની વચમાં એક પરડો આવેલો હોય છે. આપણે દમ લઇએ છીએ તે વખતે એ પેટનો પરડો પેહલો ખેંચાય છે; મુખ્ય કરીને એની મદદથી આપણને દમ ચાલતો જણાય છે.

પેટી (*Corsets or Stays*)—બૈરાંઓ જે છાતી ઉપર ચોળી અથવા કાંચળી ગેહરે છે તે ઘણીવાર બહુજ ટાઇટ પહેરે છે તેથી

ફેફ્રસાંને બરાબર દમ લેવાનું બનતું નથી. દમ લેતી વખતે છાતી ઉપર નીચે થાય છે, પણ ટાઇટ ચોળી પહેરવાથી છાતી બંધાઇ જાય છે, અને શ્વાસ બરાબર ચાલતો નથી. એથી હૃદયનું કામ પણ બરાબર થતું નથી, અને તેથી લોહીનો ફેલાવો થોડોજ થાય છે. આથી બદન બરાબર પોષાતું નથી અને તેમાંથી ઘણી જાતનાં દુ:ખ થાય છે. છાતી, બરડાનું હાડકું, અને પેટ બરાબર ખુલ્લાં રહેતાં નથી, અને તેથી એ સઘળાં નબળી હાલતમાં રહે છે. વળી હાડકાં બરાબર મજબુત થતાં નથી, ને વધતાં અટકે છે. કલેજાં ઉપર પણ દબાણ થાય છે, અને ટાઇટ ચોળી પહેરવાથી દરેક રીતે શરિરને નુકસાન થાય છે. કેટલાકો છાતી ઢંકાય તેટલીજ ચોળી ટાઇટ પહેરે છે. વળી કેટલાકો મડમોની નકલ કરવા છેક કમર સુધી કઠણ કપડાંની પેટી પેહરે છે, જેને ઇંગ્રેજીમાં 'કૉરસેટ' *corset* કહે છે. અને પારસણોની અસલ ચોળી અને પેટી કરતાં આ 'કૉરસેટ' તદન નુકસાનકારક છે.

પેર (*Pears*)—સારાં પાકાં પેર તનદરોસ્ત માણસ ખાય તો તેમાં નુકસાન કાંઇ નથી. પેરની ઘણી જાત આવે છે અને જુદાં જુદાં પેરમાં મીઠાસ વધતો ઓછો રહે છે. કેટલાંક પેર જલદી કોહી જાય છે ને બીજા કેટલીક જાતનાં ઘણા દહાડા સુધી કોહતાં નથી. કોઇ કોઇ દેશમાં પેરનો દારૂ, જેને (*perry*) કહે છે તે બનાવવામાં આવે છે. પેરની જેલી પણ બનાવવામાં આવે છે.

પેરનું એસેન્સ (*Essence of Pears*)—એક જાતનું બનાવતી ' ઍસેન્સ ' બનાવવામાં આવે છે તેનો વાસ પેરને મળતો આવે છે. એ એસેન્સ કોઇ કોઇ દેશમાં મીઠાઇઓ બનાવવામાં વપરાય છે. ખરા પેરનું એસેન્સ જોઇને લેવું. બનાવતી પેરનું એસેન્સ ખાવાની ચીજોમાં નાખવું નુકસાનકારક છે.

પોષાક (*Dress*)—કેટલાક જુવાનીઆઓ પોષાક ઉપર પોતાનો કીમતી વખત ખોહે છે, અને લોકોનું ધ્યાન ખેંચાય એવા કીમતી અને કોઇ કોઇ વાર તો હસવા સરીખો પોષાક પેહરે છે. છોકરાઓ તાણી

તોડીને પાતળી દેખાવા માંગે છે અને છોકરીઓ ટાઇટ તતરબંધ પોષાક પેહરીને ખુબસુરત દેખાવા જાય છે પણ ઘણી વાર એવાં જુવાની-આંઓ કઢગા અને ટાઇટ પોષાકથી તનદરોસ્તીને નુકસાન કરે છે.

પ્રવાહી છુટવાના માર્ગો (*Sudoriparous Glands*)—શરિરમાં જે ક્રિયા ચાલુ રહે છે તેમાં કેટલીક નકામી ચીજો લોહીમાંથી છુટી થઇને પ્રવાહીના આકારમાં શરીરની બાહેર નીકળવાના કેટલાક માર્ગો ખુદરતે નેમેલા છે. એ માર્ગો પોચા માંસવાળા હોય છે અને એમાં પણ નસો અને સ્નાયુઓ રહે છે. દાખલા તરીકે કલેજામાંથી પીત્તનો પ્રવાહી છુટે છે. ઓરતોના થાનમાંથી દુધ છુટે છે. ગુરડામાંથી પીસાબ છુટે છે, ચામડીમાંથી પસીનો છુટે છે.

ફ્લાનેલના કપડાં (*Flannel Clothings*)—ઠંડીમાં મોટાં તેમજ નાનાંઓએ ફ્લાનેલની પેટી છાતી ઉપર પહેરવી જોઇએ. જેઓ બારે માસ પહેરે તેમને ફાયદોજ થાય છે. કેટલાકને ગરમ કપડાંનું નામ સાંભળીનેજ કચવાટ થઇ આવે છે. તે લોકે જાણવું જોઇએ કે ગરમ કપડાં પાંતળાં પાન જેવા પણ આવે છે તેમજ જાડાં પણ થાય છે, અને ઠંડી ગરમીની રૂતુ જોઇને તે પ્રમાણે પહેરવાથી ફાયદો થાય છે, પણ મુખ્ય કરીને ફ્લાનેલનું કપડું રાતની વેળા બહુ ઉપયોગી છે. રાત્રે સુતી વેળા અંગ થંબ રહે છે, લોહી થોડું ફરે છે, ઇંદ્રિઓ સુતેલી અથવા મંદ હાલતમાં હોય છે. તે વેળા રાતના ઠંડા પવનની સરદીની અસર શરિરને જલદી લાગુ પડે છે. રાતની વેળા ફ્લાનેલનું ઉપયોગીપણું પુરવાર થાય છે. નાનાં બચ્ચાંઓને માટે રાત્રે ફ્લાનેલનું કપડું સોનાની કીમત સારે છે. બચ્ચાંઓને રાતની સરદી વહેલી લાગુ પડે છે. મોટાંઓ કરતાં બચ્ચાંઓને ગરમ કપડાંની વધારે જરૂર છે. બચ્ચાંઓને તો સરદીથી બચાવવાંજ જોઇએ. કેટલાકને એવો ખોટો ખ્યાલ રહે છે કે બચ્ચાંઓને જેમ બને તેમ હવા પાણી ને સરદીમાં રગડાવીને મજબુત બનાવવાં, પણ એ ખરેખર ખોટો ખ્યાલ છે. એ ખોટા ખયાલમાં બચ્ચાંઓનો મરો થાય છે. ઠેકાણે માબાપો માટે બહુ અચ્છી શીખામણ આપેલી છે કે બચ્ચાં

બને તેમ ઉંઘવા દો, જેમ બને તેમ દુધ પીવા દો, અને જેમ બને તેમ ફલાનેલના કપડાં પેહરાવો. રાત્રે પેહરી સુવાનું ફલાનેલનું કપડું વારંવાર ધોઇ નાખવું જોઇએ. ફલાનેલનું કપડું ધોઇને આતશ આગળ સુકાવા મુકવું નહીં. તેથી ફલાનેલ સોસઇ જાય છે. જેઓ બુઢાં થવા આવે છે તેમને ફલાનેલનાં કપડાંની બહુ જરૂર છે. જેઓની સરદીની દેહ હોય તેમને ફલાનેલની બહુ જરૂર છે. જેઓની છાતી નબળી હોય, તેઓએ ફલાનેલ છાતી ઉપર પહેરી રાખવી. જેઓ આખો દાહડો બેસી રેહતાં હોય તેમને ફલાનેલની બહુ જરૂર છે. જેઓને નજલાની, અથવા ઝાડો છુટી જવાની ટેવ હોય તેમને ફલાનેલ અગત્યની ચીજ છે. જેઓને મુસાફરીમાં સરદી ગરમી જલદી લાગુ પડતી હોય તેઓએ ફલાનેલનાં કપડાં જરૂર પેહરવાં.

ફળ (*Fruits*)—ફળ બહુ જાતનાં થાય છે. કેરી, જાંબુ, નારંગી, કેળાં એવાં એવાં ફળ એમના એમ ખવાય છે. વેગણાં, ભીંડા, કોળું, દુધી, કારેલાં, કંટોલાં, એ પણ ફળ સમજવાં, પણ એ રાંધ્યા વગર ખવાતાં નથી.

ફળો (*Fruits*)—સૌથી સરસ સફરચંદ, પેર, ગુસબેરી, રાતી અને સફેદ કરન્ટ દરાખ, પીચ, જરદાઆલુ, સ્ત્રોબેરી, અને સંતરા છે. અલબતાં બરાબર પાકેલાં ફળો ખાવામાંજ ફાયદો છે. સફરચંદ અને પેરનો ગર જેમ પોચો તેમ ખાવા લાયક. ચેરીફળ, પ્લમઆલુ, કાકરી, ચીભરાં અને સઘળી જાતનાં કોટલાંવાળાં ફળો હોજરીમાં પચાવવાં મુશકેલ છે, અને મજબુત અને મહેનતુ માણસ ખાય તેનેજ જરપત [illegible] છે. કાચી કરન્ટ દરાખ આંતરડાંને બગાડે છે તેટલા માટે ખારી છે. [illegible]. જે ફરૂટ પોચી અને માંહે પાણીનો ભાગ ધરાવે છે તે જલદી ચીજોમાં ના[illegible] કાચી ફરૂટ અથવા પાકીને કોહી ગયલી ફરૂટ ખાવાથી પોષાક[illegible] અને તેથી પેટ આવે છે. 'પ્લમ' ખાવાથી, મુખ્ય ફામતી વખત ખોહેલથી ઘણાઓનાં આંતરડાં બગડીને કેટલાકોનો જીવ કોઇ કોઇ વાર તો હસ

ફ્રૂટમા, સારી ફ્રૂટમા પણ, પોષણ કરનારો તત્વ ઝાઝો નથી, તેથી ઘણા જથામા ખાધી હોય તોજ ભુખ મટે, અને કેટલીક ફ્રૂટ ગમે એટલી ખાઇએ તો પણ એથી પેટ ભરાતુ નથી કેટલીક ફ્રૂટથી તરસ મટે છે, અને કેટલીકથી ભુખ છુટે છે ફ્રૂટમા મીઠાસ અને ખતાસ *acids* હોય છે તે શરીરને ફાયદાકારક છે કોઇબી ફ્રૂટમા સેકડે (૫) ટકા સગીન તત્વથી વધારે હોતો નથી કોઇબી જાતની ફ્રૂટ ખાવાને ખરો વખત સહવારના અને બપોરના જમવાની અરધો કનાક આ ગાઉનો છે

ફળોના બનાવતી અરક (*Artificial Fruit Essences*)— ફળોનો અરક ફળોમાથી કાહાડવાને બદલે હાન રસાયણશાસ્ત્રની મદદથી કેટલીક એવી વસ્તુઓમાથી બનાવવામા આવે છે જે વાસમા અને સ્વાદમા ફળોના અરક જેવીજ હોય છે વાસ્તે બજારમાથી એસેન્સ લેતી વખતે ખરા ખોટાની તપાસ રાખવી મુખ્ય કરીને 'પેર' નુ એસેન્સ બનાવતી આવે છે અને તે કેટલીક ખાવા પીવાની ચીજોમા ભેળવવામા આવે છે.

ફળો સુકાં અને રાધેલાં (*Fruits Dried and Cooked*)— સુકા ફળો ઘણા ઉપયોગી નથી તેમજ ઘણા ખાવામા ફાયદો નથી કેટલાક કાચા ફળો જે એમના એમ ખાવાથી નુકસાન કરે છે તે રાધીને ખાવાથી નુકશાન કરતા નથી કોઇબી ફળોને પીતળ અથવા ત્રાબાના વાસણમા રાધવા નહી તેની ખુબ સભાળ રાખવી

ફીલ્ટર-પાણી ગાળવા (*Filter*)—સર્વથી સરસ અને સેહલું અને સસ્તું પાણી ગાળવાનું ફીલટર ગરીબોને પણ પરવડે તેવું બની શકે છે. એક મોટું પાણીનું માટલું લેવું. બનતાં સુધી માટલાંનો ઘાટ ઝાડના કુંડાં જેવો લેવો. તેમાં ચાર આંગળ બળેલા કોલસાનું (*charcoal*) પડ કરવું અને તેના તળિયામાં એક નાકું પાડવું, અને તેની નીચે બીજું પાણીનું માટલું અથવા વાસણ મુકવું. પછી ઉપલાં વાસણ ઉપર નળ છોડવો. ઉપલાં માટલાંમાંથી પાણી ગળાઈને નીચલાં વાસણમાં પડશે તે તદન સ્વચ્છ નીકળશે. વારંવાર 'ચારકોલ'ના ભુકાને ફલેરાં ઉપર નાખીને સુકવવો જેથી તે પાછો વાપરવા લાયક થશે.

ફીલ્ટર સાફ કરવાં (*Cleaning Filters*)—ફીલ્ટરમાં કચરો એકઠો થાય છે માટે તે થોડે થોડે દિવસે સાફ કરવું જોઈએ. સૌથી સરસ અને સહેલો ઉપાય આ છે. એક આંઉસ સ્પીરીટ ઑફ સૉલ્ટ (*Spirit Of Salt*) એક પાણી બાટલીમાં નાખવો અને તેમાં એક નાની બાટલી 'કોન્ડીઝ ફ્લુઇડ' (*Condy's Fluid*) નામનું જાંબુરૂં પાણી નાખવું. એ સઘળું ભેળીને ફીલ્ટરમાં રાત્રે રેડવું ને સહવારે ફીલ્ટરનો નળ ઉઘાડીને એ પાણી બધું બાહેર કાહડી નાખવું, અને બીજું સોજું પાણી ઉપરથી એક બે વાર રેડીને ફીલ્ટર સાફ કરી નાખવું, અને પાણી સાફ આવવા માંડે ત્યારે પીવા માટે પાણી રેડવું.

ફુકકો પીસાબનો (*Urinary Bladder*)—ગુરડામાં પીસાબ ઉત્તપન્ન થાય છે, તે પીસાબના ફુકામાં એકઠી થાય છે અને ત્યાં એકઠી થવાથી માણસને પીસાબ લાગે છે. પીસાબનો ફુકકો એક લાંબી કોથળી જેવો હોય છે અને તેને ત્રણ પડ હોય છે. (જુવો, ગુરડા)

ફુદનો (*Mint*)—એ રાંધણ કળામાં કામ આવે છે. એ હોજરીને માટે અકસીર છે. ફુદણાથી રાંધેલું સેહેલાઈથી જરપત થાય છે, અને સુકવીને ભુકો કરીને વાપરવો સારો છે. પારસીઓમાં તેમજ કેટલાંક હીંદુઓમાં પીવાની ચાહેમાં પણ ફુદનો વાપરવામાં આવે છે.

ફુલો નકલી (*Artificial Flowers*)—નકલી ફુલ બનાવવાના ધંધામા જોખમ છે તેઓ જે રંગ વાપરે છે તેમા સોમલનુ અને ત્રાંબાનુ ઝેર રહે છે, જે તેમના દમમા જાય છે તેમજ હાથના આગળા મારફતે પણ શરિરમા ધીમુ ઝેર પચે છે, અને તેની અસરથી એ ફુલો બનાવનારાઓના શરિરના બાંધા નબળા રહે છે, તેમજ તેઓને ઓછી ભુખ રહે છે વળી તેમને પેટમા દુખારો થઇ ઝાડા આવે છે તેમનામા માથાનો દુખારો સાધારણ હોય છે

ફેફસાં (*Lungs*)—ફેફસા જમણી બાજુએ તેમજ ડાબી બાજુએ રહે છે એ બે ફેફસા મળીને આસરે ૪૦ આઉંસ વજન થાય છે ફેફસા એ શરિરમા હવાની કોથળીઓ છે એમ સમજવું એ કોથળીઓમા વળી ઘણીજ નાની નાની ઓરડીઓ (*cells*) બાંધેલી હોય છે તેમા હવા ભરાય છે ફેફસાનો રંગ નાનપણામા રતો ગુલાબી, અને જેમ જેમ મોટા થઇએ છીએ તેમ તેમ ભુરા રંગનો અને કોઇ કોઇનાર કાળાસપર દેખાય છે જુદી જુદી ચીજો દમમા જવાથી એ રંગ બદલાય છે જેઓ કાળી વસ્તુઓ વચ્ચે વસે છે અને જેના ફેફસામા કાળી રજકણો જાય છે તેના ફેફસા કાળો રંગ પકડે છે

ફેફસાને કસરત (*Exercise To Lungs*)—આ સુધારવો એ પણ એક જાતની ફેફસાને કસરત છે અને મુખ્ય કરીને ઓરતો જેઓ ઘરમા રહે છે તેઓને એ કસરત બધબેસતી છે એક ડાકટર કહે છે કે મરદ કરતા ઓરતને ઘણી કસરતની જરૂર નથી કારણ કે તેઓ આખો દહાડો બક બક કરે છે તેથી તેમના ફેફસાંને કસરત મળે છે જે અભ્યાસીઓને કસરત કરવાની જોગવાઇ નહી મળતી હોય તેઓ જો મોટે મોટે વાચવાની અને મોટે મોટે વાતો કરવાની ટેવ પાડે તો તેમા પણ તેમને કેટલીક કસરત મળે છે શિક્ષકો જેઓ આખો દહાડો બેસીને લીખવે કે તેઓ આખો દહાડો મોટે મોટે બોલે છે અને તેથી તેમના શરીરની અંદરના ભાગને ઘણી કસરત થાય છે, અને તેથી તેઓ પોતાની તનદરોસ્તી જાળવી શકે છે જેઓની હોજરી નબળી હોય તેમણે પણ મોટે મોટે વાચવાની ટેવ પાડવી જોઇએ

ગાવાની આદત પણ ગળાંને કસરત આપવા બરાબર છે, અને તે જો મધ્યમસર ખિલવવામાં આવે તો ફેફસાંને પણ એક જાતની કસરત મળે છે. વળી એ ગાવાની ટેવથી મગજ ઉપર પણ ઘણી સારી અસર થાય છે. કારીગરો જેઓ બેસીને ધંધો કરે છે તેઓ કામ કરતાં કરતાં ગાવાની ટેવ પાડે તો તેમના શરીરને થોડી કસરત થાય છે.

પરંતુ જ્યારે છાતીમાં કાંઇ દુ:ખ દરદ હોય ત્યારે મોટે મોટે વાંચવાનું અને ગાવાનું તદન છોડી દેવું જોઇએ. જેમ નબળી આંખને ઉજાસ નહી ગમે, જેમ નબળી હોજરીને ભારી ખોરાક નહી પચે, તેમ નબળાં ફેફસાંને મોટેથી બોલવાનું અને ગાવાનું બંધ બેસતું નહી કહેવાય. છાતીમાં સરદી થઇ હોય ત્યારે જેમ બને તેમ ચુપકીદી રાખી હોય તો છાતી સુધરે છે. જેઓની છાતી નબળી હોય તેઓએ મોઢેનાં વાજાં બિલકુલ વગાડવાં નહીં, કારણ કે તેથી ફેફસાં અતીઘણા તવાઇને નબળાં પડીને હેરાનગતી ભોગવવી પડશે.

ફેશનેબલ પોષાક (*Fashionable Dress*)—ભપકાબંધ પોષાક અને ઘરેણાંની કાંઇ જરૂર નથી. સ્ત્રીનો શૃંગાર તેથી થતો નથી. ખરો શૃંગાર અને ખુબસુરતી શામાં છે તે એક લખનાર પોતાના પુસ્તકમાં લખે છે;—"સ્ત્રીઓને પતીવૃતપણાના ધર્મથી આંખને આંજવા દો, કાનમાં એરીંગને બદલે ખુદાનો બોલ ખોસો, ગળાંની આસપાસ ધર્મની જુસરી નાંખો અને આખાં શરિરને સદગુણના એસમથી અને એબાદતના દેમાસકથી શણગારો. તેઓને સારી ઢબનો સાદો અને સ્વચ્છ પોષાક પહેરવા દો કે જેથી તેઓ પોતાની ખરી ખુબસુરતી ફાયદાકારક રીતે દેખાડી શકે અને તેને બદલે પેલી હસવા સરખી અનીચારી 'ફેશન' અને પોષાકની શોભા, કે જેથી તેઓ થોડી શરીરની ખામીઓ ઢાંકે છે પણ મગજની કેટલીક ખામીઓ ખુલ્લી પાડે છે તે ત્યાગ કરે, અને બધા નાજુક અને નરમાસભરેલા સદગુણો કે જેથી સ્ત્રી જાતીની ચાલચલણ સુંદર રીતે શણગારેલી છે, તે સઘળા સદગુણો ખાલી ઠોકમાક અને ખતરાતના ભોગ થઇ પડે છે, તેમ ન થાય."

બચ્ચાંઓની તનદરેાસ્તી (*Health Of Children*)—બચ્ચાંઓની કેળવણી સાથે બચ્ચાંઓની તનદરેાસ્તીનેા હરદમ વિચાર કરવેા જોઇએ. એટલું ખરૂં છે કે હાલ બચ્ચાંઓની કેળવણી સાથે જેવેા જોઇએ તેવેા તેમની તનદરેાસ્તીનેા વિચાર કરવામાં આવતેા નથી, તેથી તેનું પરિણામ એ આવે છે કે બચ્ચાંઓનું મન બગડતું જાય છે અને તન તવાતું જાય છે, અને માંગ્યે તેવું પરિણામ આવતું નથી તેનું કારણજ એ છે. પહેલી ભુલ એ છે કે બચ્ચાંઓને જોઇએ તે કરતાં અગાઉથી શીખવવાની દેાડા દેાડ ચાલે છે. નાનપણથી બચ્ચાંઓ ઉપર અભ્યાસનેા બેાજો પડે છે, તેથી તેઓને કેાઇપણ પ્રકારનું દુઃખ લાગુ પડે છે. હજી બચ્ચું રમી શકતું નહી હેાય તેની પાસે અભ્યાસ કરાવવેા સરયામ મુરખાઇ છે. આથી એમ બને છે કે બચ્ચાંઓનું શીખવા ઉપર દિલ લાગતું નથી, અને જાણે તનદરેાસ્તી અને અભ્યાસ વચ્ચે દુશમનાઇ થઇ હેાય તેવી તેમની હાલત થાય છે. વળી બચ્ચાંઓ પરિક્ષાઓ પસાર કરી જાય તેવી તેમની પાસે હરીફાઇ કરાવવી તેમાં તેમની તનદરેાસ્તીનેા ખુરડેા થઇ જાય છે. આવી રીતે છેાકરાંઓ 'વકત લેન' જેવા થઇ ગયાં છે અને હવે છેાકરીઓને છેાકરાઓ સાથે હરિફાઇ કરાવામાં આવે છે. પરિણામ એ આવશે કે આવતી ઓલાદની તનદરેાતીના પુરા રેાડરા રડાવાના.

બચ્ચાંની માવજત(*Care Of Infants*)—નાનાં બચ્ચાંની માવજત માટે એક જુદું પુસ્તક રચી શકાય તેમ છે, પરંતુ અત્રે થેાડીક સુચના કરવી બસ થશેઃ—

(૧) બચ્ચાંને માતાએ પેાતે ધવાડવું; બીજી આયા પાસે ધવડાવવું નહીં.

(૨) માતાએ પેાતાના ખેારાક ઉપર પુરતું ધ્યાન આપવું. તનદરેાસ્તી બગડે એવી વસ્તુઓ ખાવી નહીં. સરદી થાય એવા પદાર્થેાને હાથ લગાડવેા નહી. દારૂ બીલકુલ પીવેા નહીં.

(૩) માતાએ પેાતાનું દુધ સારૂં આવે છે કે નહી તેની તજવીજ રાખવી.

(૪) માતાએ પેાતાનેા કેાઠેા સાફ રાખવેા.

(૫) બચ્ચાંને રોજ નહવાડવું. ઘણું ગરમ તેમજ તદન ઠંડું પાણી વાપરવું નહીં, કુકકું પાણીજ વાપરવું.

(૬) બચ્ચાંનાં અંગ ઉપર ગરમ કપડાં રાખવાં, પણ ઘણાં વજનદાર કપડાં રાખવાં નહી.

(૭) બચ્ચાંને દરરોજ બે ત્રણ ઝાડા આવે તેમ સારૂં. થોડે થોડે દિવસે એરંડીઉ (જોઇએ તો મધમાં ભેળીને) ચટાડવું.

(૮) બચ્ચાંને ત્રીજે મહિને, નહીંતો પાંચમે મહિને જરૂર, સહી-અડ મુકાવવા.

(૯) બચ્ચાંની સુવાની ઝોળી અથવા પારણું સરદીવાળી જગામાં રાખવું નહી, તેમજ તે સુતું હોય ત્યારે તેના અંગ ઉપર ઘણો પવન લાગે નહી તેની સંભાળ રાખવી. પુરતી હવાના ઓરડામાં પણ હુંફાળી જગામાં બચ્ચાંને સુવાડવું.

(૧૦) જો બચ્ચાંને ઉપલક દુધ પાવાની જરૂર હોય તો ગાયનું દુધ (ગાયનું દુધ સારૂં નહી મળે તો પછી ભેંસનું) તપાસીને લેવું; થોડું પાણી નાખીને દુધને એક જોશ હમેશાં આપવો ને તાઢું પાડીને બચ્ચાંને પાવું.

(૧૧) બચ્ચાંને દાંત ફુટે ત્યારે સંભાળ રાખવી. દાંત આવતી વખતે કાંસો, ઝાડા, અથવા તાવ આવે છે. એ વખતે બચ્ચાંને હુંફમાં રાખવું.

(૧૨) બચ્ચાંના પગે હમેશાં ગરમ મોજાં રાખવાં.

(૧૩) બચ્ચું પીસાબ કરે કે તુરત તેના બાળતીઆ બદલવાં. એક પળ પણ ભીનાસમાં તેને પડી રહેવા દેવું નહીં.

(૧૪) બચ્ચું જેમ ઉંઘાય તેમ ઉંઘવા દેવું. જે બચ્ચું ઘણું ઉંઘે તેની તનદરેસ્તી સારી સમજવી.

(૧૫) રાત્રે બચ્ચું રડયા કરતું હોય તેનું કારણ શું છે તે તપાસીને તે કારણ દુર કરવાની કોશેશ કરવી.

બચ્ચાંને હુંક, જુવેા હુંક અને બચ્ચાં.

બદામ (*Almond*)—બદામના ઝાડ ઉપર મીઠી તેમજ કડવી બીજ થાય છે. બદામની બીજ ઉપર ભુરા રંગનું છેાલટું હેાય છે તે સહેલાઇથી હેાજરીમાં પચતું નથી, અને તેથી બદામની બીજ વાપરવા અગાઉ ઉના પાણીમાં બીજને નાખીને એનાં છેાલટાં કાહાડી નાખવાં. બદામ મગજને માટે સારી છે.

બપેારની ઉંઘ (*Siesta*)—બપેારે ઉંઘવાની ટેવ પડી તે એકદમ જતી નથી. બપેારે ઉંઘવાથી દેખઇતી રીતે મજાનું લાગતું હેાય તેાપણુ એ ટેવ ખરાબ છે. બપેારે ઉંઘવાથી રાતની ઉંઘમાં જરૂર ખલલ થાય છે, અને રાતે જે ખરી ઉંઘની જરૂર તે ઉંઘ આવની નથી અને તેથી બપેારે ઉંઘનારાંઓની તનદરેાસ્તી સારી રહેતી નથી. પેટ ભરીને સારી રીતે ચાવીને બપેારે ખાધું હેાય, તેને પચાવવા માટે મહેનતની જરૂર છે. બપેારે ઝુંકણુ આવતી હેાય તેા કામમાં ગુંટાવું જોઇએ, જેથી રાતની વેળા ઉંઘ મનમાનતી આવે. કેાઇપણુ ડાકટર બપેારે ઉંઘવાની ભલામણ કરતેા નથી. (જુવેા, ઉંઘ, પાનું ૧૪ થી ૨૭)

બરડેા (*The Spine*)—બચ્ચાંનાં બરડાનાં હાડકાં તેત્રીસ હેાય છે જ્યારે મેાટાં માણુસનાં બરડાનાં હાડકાં ફક્ત છવીસ હેાય છે. તેનું કારણુ એ છે કે માણુસ મેાટું થાય છે, તેમ કેટલાંક છુટાં હાડકાંએા સાથે જોડાઇ જાય છે. એક જાત ન્યાતના માણુસેામાં બરડાનું હાડકું ઘણુંખરૂં એકસરખું લાંબું નિકળે છે. કેટલાંક માણુસ વધારે ઉંચા ને કેટલાંક બટકાં રહે છે તેનું કારણુ ફક્ત પગ લાંબા ટુંકા હેાવાને લીધે છે. બરડાનું હાડકું સરાસરી અઠાવીસ ઇંચનું હેાય છે. બરડાનું હાડકું વધારે વળી જાય છે ત્યારે ખુંધ નીકળે છે.

બરફ (*Ice*)—કેટલીક વાર નાનાં શેહેરમાં ગદળાં પાણીનું બરફ બનાવવામાં આવે છે. બરફ પીગળી જાય, ને તેનું પાણી થાય તે જેા સાફ હેાય તેાજ તે બરફ સારૂં સમજવું. ને જેા પાણીમાં કચરેા માલુમ પડે તેા તે ખરાબ પાણીનું બરફ છે એમ સમજવું.

બરફનું પાણી (*Ice Water*)—તનદુરોસ્તીના કાનુનો પ્રમાણે જોતાં બરફનું પાણી બિલકુલ ફાયદો કરતું નથી, એટલુંજ નહી, પણ વળી એ નુકસાનકર્તા છે. જેમ બરફનું પાણી પીવાય, તેમ તરસ વધારે લાગે છે, અને જો વધારે પીવાયું તો હોજરીમાં નુકસાન કરે છે. બરફના પાણી કરતાં બરફનો નાનો ટુકડો મોઢામાં રાખીને ચુસવાથી તરસ મટે છે.

બહેરાપણું (*Deafness*)—બેહેરાં મુગાંને ઇસારાથી વિદ્યા શીખવવામાં આવે છે. બહેરાંની નિશાળોમાં તેમને દરેક બાબદ હાથની ઇશારતથી શીખવાય છે. જેઓ જન્મથી મુગા હોય છે તેઓ ઘણા ખરા મુગા પણ હોય છે. મુગા બહેરાની આંખ ઘણી તિક્ષણ હોય છે.

બાઇડાંઓને માટે ઉંઘ (*Sleep For Women*)—બાઇડાંઓને ઉંઘ વધારે જોઇએ એમ કહેવામાં આવે છે. મરદ કરતાં તેમનાં નબળાં અને ઉતરતા બાંધા ધ્યાનમાં લેતાં એમાં થોડીક સચ્ચાઇ છે, પણ જે ઓરતોને ઘરસંસાર અને બચ્ચાં છોકરાંની કડાકુટ માથે પડી હોય તેમને વધારે વખત સુવા માટે મલેજ ક્યાંથી ? જેમને વધારે વખત ફાજલ પડતો હોય તેઓ એકાદ કલાક વધુ ઉંઘે તો તેમાં કશી અડચણ નથી.

બાટલી ગરમ પાણીની, જુવો, ગરમ પાણીની બાટલી.

બાફેલી તરકારી (*Boiled Vegetables*)—બાફેલી તરકારી હોજરીમાં જલદીથી પચે છે. કેટલીક તરકારી કાચી હોય છે ત્યારે નુકસાનકારક હોય છે એટલુંજ નહી પણ કેટલીકમાં થોડા પ્રમાણમાં ઝેર પણ રહે છે, પણ તે બાફ્યા પછી નિકળી જાય છે અને ઝેર તે પછી ખાવામાં ગુણકારક હોય છે. દાખલા તરીકે પટેટા કાચા ખાવા ગમતા નથી, અને કાચા સ્વાદમાં પણ સારા લાગતા નથી, તેમજ એમાં પણ થોડા પ્રમાણમાં ઝેર રહે છે, પણ બારીને ખાવાથી તે સહેલાઇથી જરપત થાય છે તેમજ ખાવામાં ગુણકારક છે.

બાલ (*Hair*)—આપણા લગભગ આખાં શરિર ઉપર બાલ ઉગે છે, ફક્ત હાથેલી અને પગના તળીઆ ઉપર બાલ દેખાતા નથી.

બાલની જાડાઇ (*Thickness of Hair*) ' બાલ કરતાં બારીક ' એ કહેવત આપણે જાણીએ છીએ, પણ બધાનાં બાલ એક સરખા જાડા હોતા નથી, કોઇના બાલ જાડા ને કોઇના બહુ પાતળા રહે છે, ને કોઇ ખબરાયલા તો કોઇ લીસા હોય છે. વેલાતમાં એક શીલસુફે બાલની જાડાઇ શોધી કાહડી છે. જાડામાં જાડો બાલ વ્યાસમાં $\frac{1}{140}$ ઇંચ, એટલે એક ઇંચનો એકસો ને ચાલીસમો ભાગ તે જણાવે છે,અને પાતળામાં પાતળો બાલ વ્યાસમાં એક ઇંચનો દોઢ હજારમો ભાગ ($\frac{1}{1500}$ ઇંચ) જેટલો તે જણવે છે. કાલો બાલ વધારે ખબરાયલો રહે છે અને ભુરા બાલ ઝીણા અને રેસમ જેવા લાગે છે. બચ્ચાંના બાલ મોટાંઓના બાલ કરતાં વધારે પાતળા હોય છે.

બાલ અને ખુબસુરતી (*Hair And Beauty*)—ખુદરતે બાલ પેદા કીધા છે તેની મતલબ બે દીસે છે, એક તો ખુબસુરતી વધારવા, અને બીજુ ચામડીનો બચાવ કરવો. બેશક બાલથી માણસની ખુબસુરતી વધે છે. જો કોઇ મરદ અથવા સ્ત્રી માથાના બાલ બોડાવે તો તેનું રૂપ કેવુ કદરબીહામણું લાગે છે તે આપણે સઘળાં જાણીએ છીએ. મરદ કરતા સ્ત્રીઓ મોટા બાલ રાખે છે તેનું કારણુજ એ છે કે બાલથી ખુબસુરતીનો વધારો થાય છે.

બાલ કાઢવાંની દવા (*Depilatories*)—ગમે તે રીતે બાલ કાઢો તોપણ બાલ મુળમાંથી પાછા ઉગે છે. અસ્ત્રા વતી બાલ બોરવામાં આવે કે ચીપીઆ વતી ટુપી નાખવામાં આવે, કે દવા વતી કાઢવામાં આવે તોપણ બાલ ચામડી ઉપરથી નિકળી જાય છે. જડમુળમાંથી બાલ કદી ઉખેડાતા નથી, અને જેમ અસ્ત્રો લગાડે અને બાલ કાઢયા કરે, તેમ બાલ જાડા આવે છે. બાલ કાઢવાની દવા વાપરવામાં બહુ સંભાળની જરૂર છે., કારણકે બજારમાં વેચાતી કેટલીક હલકી દવામાં નુકસાન' ઝેરી તત્વોથી ચામડી ઉપર દાઘા પડી રહે છે.

બાલના ખુદરતી ફાયદા (*Natural Uses Of Hair*)—ખુદરતે માણુસના શરીર ઉપર બાલ ઉગાડયા છે તે વગર કારણે અને ફોકટમાં ઉગાડયા નથી. બાલ માણુસના શરીર ઉપર ઘણું અગત્યનું કામ બજાવે છે. બાલથી શરિરની ગરમી શરિરમાં રહે છે, કારણકે બાલમાંથી ગરમી બાહેર જઇ શકની નથી. ખુદરતે માથાં ઉપર બાલ આપ્યા છે તેનું કારણ કે એથી મગજની ગરમી સમતોલ રહે છે તેમજ બાહેરની ગરમી મગજને લાગતી નથી, અને તેથી સૂરજનો તાપ મગજ ઉપર બાલને લીધે અસર કરતો નથી. વળી અકસ્માત વેળા માથાંનો બચાવ બાલથી થાય છે. આંખ આગલ બાલ ઉગેછે, અને જે બાલને આપણે ભવાં અને પાંપણ કહીએ છીએ તે કેટલું બધું અગત્યનું કામ બજાવે છે. પાંપણથી આંખનો બચાવ ઘણો થાય છે. નાકમાં બાલ ઉગે છે તેથી નાકની અંદરનાં પોચાં માંસનું કેટલું બધું રક્ષણ થાય છે, અને નાક વાટે કચરો દમમાં જતો અટકે છે.

બાલની સંભાળ રાખવા માટે સૂચના (*Hints To Keep Hair Healthy*)—બાલને મજબુત તથા તનદરોસ્ત રાખવા હોય તો નિચલી સૂચના ઉપર અમલ કરવોઃ– (૧) બાલ વારંવાર ગરમ પાણીથી ધોવા, ચામડીને ઘસવી અને બાલ સંભાળથી સુકવવા, (૨) બાલ દરરોજ પાંચ મીનીટ સુધી બ્રશથી સાફ કરવા. આથી બાલમાં લોહીનું ફરવું થાય છે અને બાલનાં મૂળોને તાકાત મલે છે, અને બાલ મજબુત તેમજ નરમ થાય છે. (૩) બ્રશ મોટા અને મોટા બ્રાલવાળો વાપરવો. (૪) બાલ થોડે થોડે દિવસે કપાવવા. (૫) બાલ કોઇ કાળે પણ રંગવા નહી. (૬) માંથા ઉપર અંજાણ્યા સુગંધી તેલો લગાડવાં નહી.

બાલની લંબાઇ (*Length Of Hair*)—આખાં શરીર ઉપર બાલ ઉગે છે; કોઇ ભાગ ઉપર જાડા બાલ ઉગે છે ને કોઇક ભાગ ઉપર રૂવાંટી ઉગે છે, અને તેની લંબાઇ પણ જુદી જુદી રહે છે. માથાંના બાલની લંબાઇ જુદી જુદી ઓરતોમાં જુદી જુદી હોય છે. એક નામીચો ડાકટર બાલ વિષે લખે છે કે મેં એક ઓરતના બાલ [illegible] પાંચ

લાંબા જોયા હતા. તે ઓરતની પોતાની ઉંચાઇ ૬૫ ઇંચ હતી, એટલે તેણીના પગથી બીજા ૧૦ ઇંચ તેણીના બાલ ઝુળતા હતા.

બાલની સંખ્યા–ખોપરી ઉપર (*Number Of Hair*)—પચીસ વરસના એક જુવાનીઆની ખોપરીની એક ચોરસ ઇંચ જગા ઉપર ૭૪૪ છીંદ્ર ગણવામાં આવ્યાં છે. પચીસ વરસના એક જુવાનીઆની આખી ખોપરી ૧૨૦ ચોરસ ઇંચની થાય, અને દરેક છીંદ્રમાંથી એક બાલ ઉગે, તો આખી ખોપરી ઉપર ૯૦,૦૦૦ બાલ થાય, પણ વળી એવું કહે છે કે એકેક છીંદ્રમાંથી વારવાર બે ત્રણ બાલ પણ ઉગે છે, તો એવી ખોપરી ઉપર સરાસરી ગણતાં ૧,૨૦,૦૦૦ બાલ ઉગી શકેછે.

બાલનું જોર (*Strength Of Hair*)—બાલ ઘણું જોર ખમી શકે છે. એક છુટો બાલ નજદીક બે આંઉસનું વજન ખમી શકે છે. વળી બાલ રબરની માફક ખેચાઇ પણ શકે છે.

બાલનો રંગ (*Colour Of Hair*)—આપણે ઘણીવાર સાંભળ્યું છે કે એક રાતમાં માણસના બાલ સફેદ થઇ જઇ શકે છે, પણ એક ડાકટર, જે બાલનો ખાસ અભ્યાસી હતો, તે એ બાબદ વિષે સાફ લખે છે કે એક દિવસમાં તો શું પણ એક અઠવાડિયામાં પણ બાલ એકાએક સફેદ થઇ શકે નહી. તે કહે છે કે અંદરથી બાલનાં મૂળ સફેદ થઇ ચુકયાં હોય ત્યારેજ ઉપરના બાલ સફેદ થવા માંડે છે, અને પછી ઉપરના બાલ એકદમ સફેદ થતા વાર લાગતી નથી.

બાલમાં ખોરો (*Dandruff In Hair*)—માથાના બાલમાં ખોરો થાય ત્યારે એમ સમજવું કે બાલની હાલત બગડવા લાગી છે. માથાંની ખોપરી તનદરોસ્ત હાલતમાં નહી હોય ત્યારેજ બાલમાં ખોરો થાય છે. પાણીએ બાલ ધોવાથી એ ખોરો ઓછો થતો નથી, પણ ઉલટો વધે છે. જેમ બને તેમ માથાની ખોપરીનાં છિદ્રો ખુલ્લાં થાય એમ કરવું. તેટલામાટે ખોપરી બગડે એવું કાંઇપણ માથાં ઉપર ચોપડવું નહિ, બને તેટલી વખત બ્રશથી માથું સાફ રાખ્યા કરવું. જેના માથામાં ખોરો થતો હોય તેણે જલ્લદ દારૂઓ પીવા નહીં.

બાલ–મુવેલાં શરિર ઉપર (*Hair On Dead Body*)– કેટલાંકો જાણીને અજાયબ થશે, અને કેટલાંકો તો માનશે પણ નહી. કે માણસનાં મરણ પછી પણ તેનાં મુવેલાં શરીર ઉપર બાલ વધે છે. એ બાબદ દાખલા દલીલથી પુરવાર થઇ ચુકી છે. એક ઓરતને દાટયા પછી ૪૩ વરસે જ્યારે તેણીની ઘોર ખોલવામાં આવી ત્યારે તેણીનો માથાનો બાલ એટલો લાંબો થઇ ગયો હતો કે પહેલાં તો એવો વહેમ આવ્યો કે તેણીને દાટતી વખતે તેણીના કફનમાં ઉપરથી બાલનો ઢગ મુકવામાં આવ્યો હશે, પણ ખરૂં જોતાં તો તેણીના માથાના બાલ એટલા લાંબા થયા હતા. એક બીજો દાખલો એક માણસ, જેને ફાંસી દેવામાં આવ્યો હતો, તેને માટે આપવામાં આવ્યો છે. ફાંસી દીધા પછી હજી તો તેનું શરીર ત્રણ લાકડાં ઉપર લટકતું હતું તેટલામાં, થોડા વખતમાં તેના આખાં શરીર ઉપર અજાયબ જેવા બાલ ઉગી નિકળ્યા હતા ! આ ખરા બનેલા દાખલા છે પણ વાંચીને અજાયબી ઉપજે છે !

બાવરચી (*Cooks*)—બાવરચી એવો રાખવો જે કોઇપણ પ્રકારે બેદરકાર હોય નહી. બાવરચી જરાપણ બેદરકાર માલુમ પડે તો તુરત બીજો રાખવો, કારણકે બેદરકાર બાવરચીઓની ભુલથી આખાં કુટુંબનો નાશ થાય છે. બાવરચીની ચાકરી ઘણી જોખમકારક છે, કારણકે આખાં કુટુંબની તનદરોસ્તી તેના હાથમાં રહે છે.

બાવરચીખાનું (*Kitchen*)—ઘણાં ઘરોમાં બાવરચીખાનું ઘણી કઢંગી રીતે આવેલું હોય છે. સૈાથી વધારે અજવાળું બાવરચી ખાનામાં જોઇએ ત્યાં તદન અંધારૂં હોય છે. જે ખોરાક ઉપર તનદરો-સ્તીનો મોટો આધાર તે ખોરાક અંધારા ઓરડામાં રંધાય છે, અને તેથી પકાવતી વેળા વાસણમાં કાંઇ ધુળ કે જનજાનવર કે કાંઇ બીજું પડે અને તે તેમાં રંધાઇ જાય તો તેમાં નવાઇ કાંઇ નથી. વળી બાવરચી-ખાનામાં પુરતી હવા જોઇએ તે પણ ત્યાં હોતી નથી. જે બાવરચીખાનું બંધ્યાર અને અંધારી જગામાં આવેલું હોય ત્યાં આપણે પગ મુકીએ

કે તુરત ત્યાંની ઘેરાયલી હવાની વાસથી બાવરચીખાનાના ઓરડાની હાલત આપણને તુરત માલુમ પડી આવે છે.

બાવરચીખાના (*Kitchens*)—બાવરચીખાનાની જમીન દર રોજ ચોળીને ધોવી જોઇએ, અને તેમાં ભીંતે થોડી થોડી મુદતે ચુનો ધોળાવવો જોઇએ. ધુમાડો ભીંત ઉપર એકઠો થયો હોય તે ઘસાવીને ચુનો ચોપડાવો જોઇએ. તરકારીની કરચો અને ગોસ્તના છીંછરાં વગેરેથી બાવરચીખાનાની ભોંય હમેશાં ખરડાયા કરે છે અને તે જમીન ઉપર સુકાઇ જાય અથવા પડી રહે ને કોહે તો તેમાંથી ખરાબ વાસ ઓરડામાં ફેલાય છે. રાંધણીમાં બળતું થયા કરે છે તેથી ત્યાંની હવા ઘણી ખરી ચોખ્ખી થાય છે, તે છતાં ઉપર કહ્યું તેમ કેટલીક ચીજો ઢોળાય, નખાય તેથી ભોંય હમેશાં સાફ રાખવી ઘણી જરૂરની છે.

બાળકોની ઉંઘ (*Sleep Of Children*)—મોટાં માણસો કરતાં બચ્ચાંઓને વધારે ઉંઘની જરૂર છે. પાંચ અને સાત વરસનાં બચાંઓ માટે આખા દીવસમાં બાર કલાક ઉંઘની જરૂર છે. સાત વરસની ઉપરના છોકરાંઓને દસ કલાકની ઉંઘની જરૂર છે, અને આઠ કલાક કરતાં ઓછી ઉંઘ કોઇબી છોકરાંઓને જોઇએજ નહી. વળી બચ્ચાંઓ ઉંઘેલાં હોય ત્યારે બનતાં સુધી ગડબડ સડબડ કરવી નહી. બચ્ચાંઓને રાતે જલદી સુઇ જવાની ટેવ પાડવી તેમાં તેમની તનદરોસ્તીને ફાયદો છે.

બાળકોની કસરત (*Exercise For Children*)—બચપણમાં કસરત ઘણી નીયમીત કરવી જોઇએ, અને બચ્ચાંઓએ મોટાંઓને જોઇને તેમની સાથે હરીફાઇ કરવી નહી, તેમજ મોટાંઓને જોઇને તેમની માફક કસરત કરવા મંડવું નહીં. બચપણમાં છોકરાંઓને થોડી થોડી કસરત આપવી જોઇએ, જેથી તેમના સ્નાયુઓ મજબુત થાય. જુઓ એક તરતનું જનમેલું બચ્ચું પણ પોતાના હાથ પગ કેવા હીલવ્યા કરે છે. તે દેખાડે છે કે તેમનાં શરિરને મોટું કરવા માટે એ પ્રમાણે હાથ પગ હીલવવાની અને એ પ્રમાણે તેમના શરિરને

કસરત આપવાનું ખુદરત વાજબી ધારે છે. વળી બચ્ચું રડે છે તેમાં પણ ખુદરતની નેમ સારી છે. બચ્ચાંનાં રડવાથી તેમનાં ફેફસાંને કસરત મળે છે, અને તેથી બચ્ચું મધ્યમસર રડે તેમાં પણ ફાયદો છે. બચ્ચાંનાં હાડકાં મજબુત થાય તેવા મધ્યમસરના ઉપાયો લેવાની માબાપની ફરજ છે. વળી નાનપણમાં તેમના હાથ પગ વાળવામાં આવે છે તે પણ સારૂં છે. એથી તેમના હાથપગના હાડકાં સરખાં રહેછે. ચાલતાં બચ્ચાંઓ જેમ રમે તેમ તેમને રમવા દેવાં અને જેમ પોતાની મરજીથી ચાલે તેમ ચાલવા દેવાં. અવારનવાર પડે ખડે તેની ચીંત્તા નહી રાખવી. અલબતાં માથું મોઢું ભાગે નહી તેની તપાસ રાખવી, પણ બચ્ચાં ઉઠ બેસ કરે, દોડે નાચે, પડે ખડે, તેથી તેમના હાડકાં અને સ્નાયુને કસરત થાય છે. ઉધરતાં બચ્ચાં ઘડીભર પણ નિરાંતે બેસતાં નથી તેમાં ખુદરતની નેમ છે. જેમ નાનું બચ્ચું રમતીઆળ રહે છે. તેમ તેના હાડકાં અને શરિરના ભાગ સુધરવાની આશા રહે છે. કેટલાંક અણુસમજુ માબાપો બચ્ચાંને રમવાં દેતાં નથી ને તેમને એક જગા પર પુતલાંની માફક બેસી રહેવાને દમ ભરાવે છે. તેઓ પોતાનાં અણસમજુ-પણાથી બચ્ચાંઓને નુકસાન કરે છે, અને તેથી તેમનાં છોકરાં તાવદાન જેવાં તવાયલાં રહે છે. જો કે તેઓ પોતાના બચ્ચાં તરફના હેતથી દોરવાઇને એમ કરે છે, પણ તેઓ પોતાના બચ્ચાંની તનદરોસ્તી ઉલટી બગાડે છે. બચ્ચાંઓને થોડા ઘણા અકસ્માત તો થવાનાજ. કેટલીક માતાઓ પોતાનાં બચ્ચાંઓને 'એમજ સીધું બેસવું,' 'મુગે મોઢે બેસવું' 'એમજ ચાવવું' 'એમજ ચાલવું' વગેરે વગેરે સારી રીતભાતની કેળવણી આપવાની અધીરાઇ કરે છે, તેમને અત્રે જણાવવું જોઇએ કે નાનાં ઉધરતાં બચાંઓને તદન મુગાં બેસવાની ફરજ પાડવી નહી, પણ જેમ બકબકારો કરે તેમ કરવા દેવો, કારણ કે તેથી તેમની બોલવાની શકતી વધે છે, અને તેમનું મગજ કસાય છે, તેમને અનેક નવા વીચારો વધે છે, વગેરે, તેમને અનેક ફાયદા થાય છે માટે તેમને તદન રમકડાંની માફક રાખવા નહીં. અલબતાં તેમને સારી તરબીઅત આપવી, પણ તે

એવી રીતે કે તેમના મગજની ઉપર કે શરિરના ભાગ ઉપર કોઇ પણ જાતનો અંકુશ આવે નહી

બાળકોનો ખોરાક (*Food For Children*)—નાના બચ્ચાઓને કેમ ખોરાક આપવો તે નીચલી વીગત ઉપરથી માબાપને શીખવાનુ મળશે —

(૧) દોઢ વરસથી બે વરસના બચ્ચા માટે—

નાસતો સહવારે ૭-૩૦ વાગે તેમા એક કપ દુધ અને વાસી પાઉની એક કાતરી, અથવા ઉની ઉની રોટલી અથવા પાઉ ને દુધ બપોરે આસરે એક વાગે થોડો સેગ્વો તેમા રોટલી અથવા પાઉના ટુકડા ભેળીને ખવાડવા મેરનામા પપેટાને વાગીને ખવાડવો બપોરે થોડુ દુધપાણી પણ આપવુ સાંજે આસરે ૭ વાગે તાજુ દુધ પ્યાલુ ભરીને અને તે સાથે એક કાતરી પાઉ આપવુ, પછી બીજુ કાઇ ખવાડવુ નહી રાતે પીવા ખાવાની ટેવ પાડવી નહી આખી રાત બચ્ચુ સુઇ રહે તેમ સારૂ, પણ જો બચ્ચુ કાઇ પીવા માગે તો થોડુ દુધપાણી આપવુ એ ઉમરના બચ્ચાને જેમ અનાજ થોડો ખવાડીએ તેમ સારૂ કારણ કે તેમની હોજરી ભારી અનાજ પાચન કરી શકતી નથી

(૨) બેથી ત્રણ વરસના બચ્ચા માટે—

નાસતો ૭-૩૦ વાગે પ્યાલુ ભરીને દુધ અને કાતરી પાઉ, અને અવારનવાર આગેલ ઇંડાની દાન આપરી ૧૧ વાગે બીજુ એક કપ દુધ આપવુ બપોરે સેરવો, પપેરા અને પાઉ આપવુ બને તો થોડુ ચાવલનુ પુડીગ અથવા કસતર આપવુ ત્રણ વાગે થોડી દુધની ચાહ ૭ વાગે દુધ પાઉ અથવા ભુજેલુ પાઉ અને માખણ અવારનવાર પાઉ ઉપર 'જામ' લગાડવી

(૩) ત્રણથી દસ વરસના બચ્ચાંને માટે,—

આ ઉમરમા બચાની ભુખ ઉપર ઘણો આધાર રાખવો જોઇએ ૭-૩૦ વાગે કાસીઓ ભરીને દુધ અને બચ્ચુ ખાઇ શકે તેટલ પાઉ

અને એક આએલ ઇડુ,—૧૧ વાગે એક કાતરી પાઉ માખણુ, એક વાગે બપોરનુ જમણુ તેમા થોડુક ગોસ્ત અને ગોસ્તની છોબટ, સાથે પાઉ પપેટા, અને પુડીગ અનારનવાર કાઇ તાજી ફ્રુટ આપવી એટનુ જોવુ કે બચ્ચુ દાબી દાબીને ખાય નહી અવારનવાર બચ્ચાને મેરવો પાવો ગાયનુ અને ડુકરનુ ગોસ્ત બચ્ચાઓને મેહલાઇથી પાચન થતુ નથી બચ્ચાને વેલાતી પનીર આપવુ નહી અજીર તથા બદામ દરાખ વગેરે ફ્રુટ કોઇ કોઇવાર આપવી અખરોટ, કોટલાવાળા ફળો, ખારક, અને ખજુર એકદમ પાચન થતા નથી ભુખ હોત તો ચાહના વખતે પાઉ ઉપર માખણુ અથવા જામ જેવી લગાડી આપવી સારી છે બચ્ચાઓને દારૂ અથવા કોઇ પણ જાતનો વાઇન આપવો નહી બચાને બનતા સુધી સુવાની વખતે ખવાડવુ નહી, પણ તેઓના સુવાના વખતની બે કલાક આગલથી જમાડવા

(૪) દસથી પદર વરસના છોકરા માટે—

ત્રીજા નબરમા જણાવ્યા પ્રમાણે ખોરાક આપવો ફરક એટલો કે ઉમરના વધારા સાથે વધારે ખોરાક આપવો છોકરીઓ કરતા છોકરાઓ વધારે ખાય છે કારણ કે તેઓ બાહેર ફરે છે અને વધારે રગડાય છે માસનો ખોરાક બપોરે આપવો સારો છે

ઉપલો નિયમ તનદરોસ્ત બચ્ચાઓ માટે છે દુખી દરદી છોકરાઓને ડાક્ટરની સલ્લાહ લઇ ખવાડવુ

બ્રાન્ડી (*Brandy*)—એ શબ્દ 'જરમન' ભાષામાથી ઉત્તપન્ન થયો છે જરમન ભાષામા બ્રાન્ડીને 'બ્રાન્ટઉવેન' (*brannticein*) કહે છે અને તેનો અર્થ 'બળેલો વાઇન' થાય છે વાઇન દારૂમાથી જરનદ ભાગ ભટ્ટીમા ગાળીને કાહડી લએ છે તેને બ્રાન્ડી કહે છે પટેટા, ગાજર, બીટરૂટ, પેર, અને બીજા ફળોમાથી બ્રાન્ડી બનાવવામા આવે છે, પણ ખરો બ્રાન્ડી ફ્રાન્સમા દરાખમાથી બનાવવામા આવે છે ફ્રાન્સમા દરાખના વાઇનમાથી બ્રાન્ડી બનાવવામા આવે છે, એટલુજ

નહીં પણ દરાખના કુચામાંથી પણ બ્રાન્ડી બનાવવામાં આવે છે. સફેદ દરાખના વાઇનમાંથી 'કોનાક' (*Cognac*) શેહેરમાં બ્રાન્ડી બનાવવામાં આવે છે તે સરવેથી સરસ કહેવાય છે. તુરતનો બનાવેલો બ્રાન્ડી સફેદ હોય છે અને તે પીપમાં કેટલી વાર રહે છે તેથી સહેજ રંગ પકડે છે, પણ આપણે જે રંગ બ્રાન્ડીમાં જોઇએ છીએ તે રંગ બળેલી ખાંડ અને બીજા રંગો મેળવાથી થાય છે. સાજો અને ખરો બ્રાન્ડી લાંબો વખત રાખ્યાથી સ્વાદમાં સુધરે છે. (જુઓ દારૂ પાનું ૧૭૨ થી ૧૭૯)

બિછાનું (*Bed*)—આપણી આખી જીંદગીનો ઘણો ભાગ આપણે બિછાના ઉપર કાહડયે છીએ, તેથી કયું બિછાનું સારૂં તે દરેકે જાણવું જોઇએ. કેટલાક લખનારા કહે છે કે મજબુત થવું હોય તો કઠણ બિછાનાં ઉપર સુવું, અને લાકડાંના પાટીઆં ઉપર સુવું, પણ ઘણા લખનારા વધારે આરામ મળે તેવાં બિછાનાંની ભલામણ કરે છે. અસલના વખતમાં લોકો પીછાંની તળાઇ બનાવવામાં આરામ સમજતાં હતાં. હવે પીછાં ઉપર કોઇ ધ્યાન આપતું નથી, પણ બાલ, રૂ, ઉન, વગેરેની તળાઇ બનાવે છે. આ સવાલને માણસની ઉમ્મર અને શક્તિ સાથે ઘાડો સંબંધ છે. જોરાવર અને તનદરોસ્ત માણસને કઠણ ગોદડું ચાલે, પણ બુઢાં અને નબળાં માણસોને માટે સહેજ પોચું અને વધારે આરામવાળું બિછાનું જરૂરનું છે.

બિછાનું-થંડીના દિવસોમાં (*Bed In Winter*) થંડીના દિવસોમાં બિછાનું બને એટલું ગરમ રાખવું જોઇએ.

બિછાનું ભીનાસવાળું (*Damp Bed*)—ભીનાં કપડાં પેહરવાથી જેટલું નુકસાન થાય છે તેટલુંજ નુકસાન ભીનાં બિછાના ઉપર સુવાથી થાય છે. ભીનાં બિછાના ઉપર સુવાથી તહરેવાર દુઃખ થાય છે, જેવાં કે, ખઢી, ફેફસાંનો સોજો, હાંફણ, સંધીવા, લકવો; આખા દુઃખનું પણ બિછાનું ભીનું રાખવાથી થાય છે. જો એવું

બિછાનું સરદીવાળું છે, તો આખી રાત ઉજાગરો કરવો પરવડે, પણ તે સરદીવાળાં બિછાના ઉપર કદી સુવું નહી, અને તે ઉપર સુવું તો ગરમ ધાબરી કે બરનુસ તે ઉપર પાંથરીને સુવુ. ગોદડું તળાઇ થોડે થોડે દાહડે સુકાવા નાખવાં, કારણકે હવા માંહેલી સરદી તેમાં એકઠી થાય છે, તેમજ આપણા શરિર માંહેલો પસીનો પણ તેમાં પચે છે, માટે તળાઇ ગોદડાં તડકામાં થોડે થોડે દાહડે સુકાવા નાખવાની મેહનત લેવી, તેમાં આપણી સુખાકારીનો સવાલ સમાયલો છે.

બિછાનું સુકું જોઇએ (*Bed Must Be Dry*)—તળાઇ અને તકીઆ બરાબર હવામાં ખુલ્લાં મુકવાં જોઇએ, અને બને તેટલો તડકો ખવાડવો જોઇએ. જેઓ એમ નથી કરતાં તેમનાં બિછાનામાં, તકીઆ અને તળાઇમાંથી ઘણી ખરાબ અને નુકસાનકારક વાસ નિકળે છે, અને તેવાં ખરાબ બિછાનામાંથી માંકડ ચાંચડ અને બીજાં ઝીણાં જંતુઓ ભેગાં થયલાં માલમ પડશે, જે સઘળાં તનદરોસ્તીને પુષ્કળ નુકસાન કરનારાં છે.

બિસકીટ (*Biscuit*)—પાંઉમાં ખમીર ભેળવામાં આવે છે ત્યારે બિસકીટ તદન સુક્કી રહે છે અને તેથી બિસકીટ એક જાતનું પાંઉ કહેવાય. પાંઉ કરતાં બિસકીટ સુકકી હોવાને લીધે વધારે વખત રહે છે. હોજરી નબળી પડી હોય ત્યારે નબળી પાચન શકિતમાં બિસકીટ સહેલાઇથી જરવી શકાય છે. ભુંજેલી બિસકીટ નબળાં માણસને વધારે સહેલાઇથી પાચન થઇ શકે છે.

બિસકીટનો ભુકો (*Powder Of Biscuit*)—બિસકીટનો બારીક ભુકો કરીને ગરમ પાણીમાં પકાવીને નાનાં બચ્ચાંઓને ખવડાવવામાં આવે તો તે તેમને માટે પુષ્ટીકારક ખોરાક ગણાય.

બીટ (*Beet*)—એ ભોંયમાં ઉગે છે. એ ગાજરના આકારના અને લાલ રહે છે. એમાં મીઠાસ રહે છે. એ ખાવામાં સારાં છે પણ બીજા ખોરાકની સાથે ખાવામાં ફાયદો છે, એકલાં ખાવામાં ફાયદો કાંઇ નથી.

ફ્રાન્સ, જરમની, બેલજીઅમ વગેરે દેશેામા ખાડ એ 'બીટ' માથી બનાવવામા આવે છે એમા સેકડે દસ ટકા ખાડ રહે છે

બીડી પીવી (*Smoking*)—ગામડી કે વેનાતી બીડીનેા દારૂની માફક હદમા ઉપયેાગ કરવા માટે કાંઇ વાધેા નથી જેમ ખાતી વખતે કે ફુરસદની વખતે એક ગલાસ દારૂ પીવામા કશેા વાધેા નથી, તેમજ જેઓને આદત હેાય તેઓ વખતસર એકાદ બીડી કે ચીરૂટ પીએ તેા તેમા કશેા વાધેા નથી પણ આ વાત ધ્યાનમા રાખવી કે જેમ અતી ઘણેા દારૂ હૃદયને નુકશાન કરે છે, તેમ અતીઘણી બીડીને ચીરૂટ પણ હૃદયને બગાડે છે વળી અની ઘણી બીડી પીવાથી આખ બગડે એમ કેટલાક ભણેલાઓનુ કેહવુ છે, અને તેનુ મૂખ્ય કારણ ધુમાડેા આખમા જાય છે તે છે વળી તમાકુની મેાડે વેહલે અસર જ્ઞાનતતુઓ ઉપર પણ થાય છે (જુઓ તંબાકુ)

જેઓ અથગ બીડી પીનારા છે તેઓના અનુભવ ઉપરથી કહી શકાય છે કે સહવારના પેાહેારમા બીડી પીવી સારી નથી સાજે અથવા રાત્રે ખાઇને બીડી પીવી તેમને વધારે ફાયદાકારક જણાઇ છે

દારૂ પીનારા તેમજ બીડી પીનારાઓ કહે છે કે તેમને એ વસ્તુઓની તલબ સરદીમા વધારે થાય છે

બીમારીના ઢેાંગ (*Feigned Diseases*)—બીમારીના ઢેાગ કેાણ કરે છે ? લશકરના શીપાઇને અથવા વાહણના ખલાસીને કામ કરવા ગમતુ નહી હેાય તે, સ્કુલમા જતા છેાકરાઓ સ્કુલે જવા માગતા નહી હેાય તે, ભીખારી સામા માણસ પાસે ભીખ કહડાવા માગતેા હેાય તે, બધીવાન બધીખાનાની સખ્ત મજુરીમાથી છુટવા માગતેા હેાય તે, અને સર્વથી સરસ બીમારીના ઢેાગ જુવાન છેાકરીઓ જેઓ સહીમિત્રેાની દીલસેાજી ખેચવા માગતી હેાય તે, મુખ્ય કરીને એ લેાકેા બીમારીના ઢેાગ કરે છે

કેટલાકોનાં ઢોંગમાં બીમારી જેવું કશું હોતું નથી, ને કેટલાકો બનાવતી બીમારી ઉભી કરી શકે છે. લશકરના સીપાઇઓ અને બંધીવાનો પોતાના શરિર ઉપર કેટલીક જાતના સોજા ઉતપન્ન કરી શકે છે. તેઓ હાથની બાજુ ઉપર અથવા જાંગ ઉપર દોરી એટલી જોશમાં બાંધે છે કે તે જગ્યા આગળ સોજો થઇ આવે છે. એવા સોજા એક બે કલાકમાં ઉતરી જાય છે કેટલાકો પવન પેટમાં ઉતારીને પવનથી પેટ ફુગાવે છે, અને પાછળથી તરપેનતાઇન અને એરંડીયુ ભેળાને પીએ છે તેથી તે પેટનો સોજો ઉતરી જાય છે. કેટલાકો ચામડી ઉપર કાંઇ લગાડીને ફોફ્ઇઆ ઉત્પન્ન કરે છે અને તે ફોફ્ઇઆ ફોડીને ચામડી ઉપર કાંઇ દુઃખ થયું છે એમ ઢોંગ કરે છે. લશકરના સીપાઇઓ આંખને કાંઇ લગાડીને આંખમાં આગ બળે છે અથવા આંખ દુઃખે છે એવા ઢોંગ કરે છે. બઇરાંઓ ઓકારીની બીમારીના પહેલા નંબરના ઢોંગ કરી શકે છે, પણ ગળું એંચવાની ટેવથી આખરે ઓકારીનો મરજ લાગુ પડે છે તેની તેમને ખબર નથી. ભીખારીઓમાં ફીફ્રાંની બીમારીના ઢોંગ સાધારણ છે. એ પકડવાનો એક ઉપાય છે. તે માણસનાં આંગળાંનાં નખની નીચે સોય કે ટાંચણી ભોકવી. તેથી ઢોંગ હશે તો જણાઇ આવશે. લકવો થયો છે એમ પણ ઢોંગ કરનારા છે પણ ગમે તેવા બાહોશ હોવા છતાં તેઓ થોડીવારમાં પકડાઇ જાય છે. આવા સઘળા ઢોંગ પકડવાની રીત સેહલી છે. ડાકટરે બીજાં સાથે એવી રીતે વાત કરવી કે દરદીના કાન ઉપર શબ્દો પડી શકે. એમ વાત કરવી કે ફીફ્રાંની (કે લકવાની) નીશાનીઓ તદન જુદીજ હોય છે. આ કાંઇ ફીફ્રૂં (કે લકવો) લાગતું :નથી. ઢોંગ કરનારના કાન ઉપર આ શબ્દો પડતાં તે ગભરાશે, અને પકડાઇ જશે, અથવા કોઇબી રીતે તેના મોં ઉપરનો રંગ બદલાઇ જશે. સુગાં બહેરાં હોવાના ઢોંગ તો ઘણાજ સાધારણ છે. મુખ્ય કરીને અપરાધીઓ દીવાના હોવાના ઢોંગ કરે છે,

બીમારની માવજત (*Nursing the Sick*)—એ વીષે થોડી સૂચનાઓ આપવી જરૂરની છે :—

(૧) આજારી માણસને અંધારામાં અથવા બંધ ઓરડામાં રાખવું નહી.

(૨) ઓરડામાં જેમ બને તેમ ચોખ્ખી હવા દાખલ થવાના માર્ગો ઉંધાડા રાખવા.

(૩) બીમાર સુતો હોય ત્યાં જેમ બને તેમ પવન અંગ ઉપર નહી લાગે તેવી રીતની ગોઠવણ કરવી.

(૪) રાંધણીની પાસેનાં ઓરડામાં આજારી માણસને રાખવું નહી. ધુમાડો દરદીને બહુ નુકસાન કરે છે.

(૫) જેમ બને તેમ આજારી માણસને એકાંત રાખવું ને તે જો ઉંઘે તો ઉંઘવા દેવું.

(૬) બીમારના ઓરડામાં કશીપણ ગડબડ જોઇએ નહી.

(૭) આજારી માણસનો સ્વભાવ બગડે તેવું કશું બોલવું નહીં.

(૮) બીમારના ઓરડામાં ઝાઝો સામાન રાખવો નહી.

(૯) આજારી માણસની પીસાબ, થુંક, વગેરે કોઇપણ બીજી ચીજને કે કપડાંને લાગવા દેવી નહીં.

(૧૦) આજારી માણસને દુધ ચાહ આપવાના પ્યાલાં સાફ રાખવાં. તેમજ તેનું દવાનું ગ્લાસ જુદું રાખવું.

(૧૧) આજારી માણસને જોવા આવનારાંઓને તાહેલાં કરવા દેવાં નહી. બનતાં સુધી તેમને બહારજ રાખવાં.

(૧૨) દવા આપવી તે ફકત એક જણે આપવી. સાત-પાંચ માણસોએ ફરતાં ફરતાં બીમારની આગલ જવું નહી. એકજ જણ માવજત કરે તો બહુ સારૂં.

(૧૩) બીમારની આખા દાહડાની હકીકત કાગળ ઉપર લખતાં રહેવું.

(૧૪) દવાની શીશીઓ ઉપરની ટીકીટ વાંચતાં આવડે તેવાઓનાં હાથમાં આજારી માણસની માવજત સોંપવી બેહતર છે.

(૧૫) ડાકટરે આજારી માણસ વિષે જે કાંઇ ગંભીર વાત કહી હેાય તે દરદીને કહેવી નહીં.

(૧૬) કેાઇબી કારણુસર આજારી માણસની ઉંઘમાં ખલલ કરવી નહીં

(૧૭) બીમારના મનને શાંત રાખી તેને પુષ્ટીકારક ખેારાક આપવેા.

બીર (*Beer*)—બીર દારૂ જવમાંથી બનાવે છે. જવના પાણીમાં જેાશ આવે તે અગાઉ તેમાં આમરાનાં ફુલ નાખે છે. બીરમાં કડવાસ રહે છે, જે કડવાસ વાઇન અને બ્રાન્ડીમાં રહેતેા નથી, તેથી બીર દારૂ દવા તરીકે શકિત લાવવા પીવામાં આવે છે. બીર જુદી જુદી બનાવત પ્રમાણે જુદાં જુદાં નામે વેચાય છે. 'એલ,' 'પેાર્ટર' 'સ્ટાઉટ' એ જુદાં જુદાં નામેા છે. 'એલ' દારૂ નરમ અને પીવામાં તાકાત આપનારેા અને કડવેા રહે છે. નરમ 'એલ' દારૂની એક પેંટમાં ફકત અરધેા આંઉંસ કેફ રહે છે, અને સાધારણ રીતે પીવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. જલ્લદ 'એલ' માં પેંટ દીઠ એક આંઉસ કેફ રહે છે. 'પેાર્ટર' કાલા અને બાળી નાખેલા જવમાંથી બનાવવામાં આવે છે, અને તેથી તેનેા રંગ કાળેા હેાય છે. લન્ડનમાં બનાવેલા 'પેાર્ટર' માં પેંટ દીઠ પેાણેા કે એક આંઉસ કેફ રહે છે. બાટલીમાં ભરેલેા 'બીર' કે 'પેાર્ટર' પીવેા સારેા છે, કારણ કે તેમાં 'કારબેાનીક આસીડ ગેસ' સાથે રહે છે, જે ગેસ પીપના બીરમાં રહેતી નથી. કેટલાંક માણસેાની દેહ એવી હેાય છે કે તેમને 'બીર' બિલકુલ માફક આવતેા નથી, અને 'બીર 'થી તેમને સંધીવા અથવા નજલાનું જબુન દુ:ખ લાગુ પડે છે.

બીરની અસર (*Influence Of Beer*)—જેઓ હમેશાં બીર પીએ છે તેમની લાંબી મુદતે પાચન શક્તિ બગડી ભૂખ બગડે છે, તેમની આંખ જલદીથી બગડે છે, તેમનાં શરિરને નુકસાન થયું તેા તેમાંથી જલદી સારા થતા નથી, અને જેઓ પાણી ચાહ અને કાફી પીએ છે ને બીજું કાંઇ પીતા નથી તેના કરતાં જલદી મરણ પામે છે.

સેાજે ભેળસેલ કર્યા વિનાનેા ચેાખેા 'બીર' મધ્યમપણે પીનારને

ઉપલી અસર લાગુ પડતી નથી. હલકો અને ભેળસેલ ફાઘેલો સસ્તો બીર પીનારે ઉપલી અસર થવાનો સંભવ રાખવો.

બુક્ક (*Kidneys*)—તલ્લીની બન્ને બાજુ ઉપર ડાબી તેમજ જમણી બાજુ, એકેક બુકકો રહે છે. એ ગોળ અને કાળા રંગનાં રહે છે. લોહીમાંથી પીસાબનો તત્વ ખેંચી લઇને તે તત્વ પીસાબના ફુક્કામાં એકઠું કરવાનું એનું મૂખ્ય કામ છે. લોહીમાંથી કેટલીક ઝેરી તત્વ બુક્કાઓ ખેંચી લે છે. ખોરાક સાદો અને સુતરો લીધો હોય તો બુક્કાઓ સારી હાલતમાં રહે છે. ઘણો ગરમ ખોરાક તેમજ દારૂ પીવાથી એની ઉપર માઠી અસર થાય છે.

બુટ અને જોડા (*Boots And Shoes*)—પગમાં 'બુટ' અથવા જોડા નીચી એડીના પહેરવા અને પગમાં ટાઇટ આવે એવા પહેરવા નહી. ટાઇટ પહેરવાથી પગ ઉપર આંટણુ પડે છે. તેમજ બુટ અને જોડા ઘણા ઢીલા પણ પહેરવા નહી, તેથી ચામડી ઘસાય છે. આ ઉપર ધ્યાન નહી આપવાથી પગને ઘણું દુઃખ ખમવુ પડે છે. વરસાદના દહાડા પગમાં પાણી નહીં જાય તેવા જોડા કે બુટ પહેરવાની સંભાળ રાખવી. બુટનો શેપ' (આકાર) પગના આકાર જેટલો પોહોળો રાખવો. બુટનું તળિયું, પોહોળું લેવું. બુટનું 'સોલ' (તળિયું) તદન પાતળું પહેરવું નહીં; ફક્ત નાચની વખતે પાતળાં તળીઆંનાં બુટ ફાયદાકારક છે. બીમારી ભોગવીને ઉઠયા પછી નબળી હાલતમાં, તેમજ બાદી અને અજીરણના રોગથી પીડાતાં માણસોએ પાતળાં તળીઆંના બુટ કે જોડા પહેરવા નહી.

બુઢાપો (*Old Age*)—બુઢાપો કયા વરસથી શરૂ થાય છે તે દરેક જણના બાબમાં એકસરખી રીતે કહી શકાતું નથી, કારણકે કેટલાંક માણસો પચાસ વરસે કુબળાં અને નબળાં જેવાં દેખાય છે, અને કેટલાંક સિત્તેર વરસનાં માણસો બાવલની ગાંઠ જેવાં મજબુત અને સીધાં સરૂ વરના ઝાડ જેવાં સરખાં અને સીધાં હોય છે. કેટલીકવાર સો વરસનાં પુરૂષો કામકાજ કરે છે અને ઘણું હાલીચાલી શકે છે. એ ઉપરથી

છે કે બુઢાપાને દૂર લઇ જવો અને બુઢાપો જલદી આવતો અટકાવવાનું કામ દરેક માણસના પોતાના હાથમાં છે. કેટલાકના બાલ ૬૦ વરસે સફેદ થતા નથી ત્યારે કેટલાકના ૩૦ વરસમાં બાલ પાકી જાય છે. કેટલાંકનાં સો વરસ સુધી હાથપગ ચાલે છે, અને કેટલાંકનાં ૪૦ વરસે હાથ પગ દુઃખવા અને કળવા માંડે છે. કેટલાંકની યાદદાસ્ત શક્તિ એંસી વરસ સુધી જોરાવર રહે છે, અને કેટલાંકની ત્રીસ ચાલીસ વરસે યાદદાસ્ત શક્તિ દગો દે છે. થંડીના મુલકમાં બુઢાપો મોડો આવે છે અને ગરમીનાં મુલકોમાં લોકો જલદી બુઢાં થાય છે. અનિયમીત જીંદગી ગુજારવાથી, સ્રીસંગ હદથી જ્યાદા ભોગવવાથી, અતીઘણો દારૂ પીવાથી, વગેરે વગેરે હદની બાહેર ખાવા પીવાથી અને હદની બાહેર એશઆરામ ગુજારવાથી બુઢાપાને જલદી તેડું થાય છે.

બુઢાં અને બચ્ચાં (*Old Persons and Children.*)—બુઢાપામાં મન હમેશાં રોકી રાખવાની કોશેશ કરવી જોઇએ. બચ્ચાંની હાજરીથી બુઢાંઓનું મન ઘણું રીઝે છે, અને તેથી તેમની તનદરોસ્તી ઠીક રહે છે. અસલના લોકો બુઢાપામાં છોકરાંઓની હાજરીથી જીંદગી લંબાય છે એમ સમજતાં હતાં. નાનાં બચ્ચાંની ખુશાલી અને સુખ વિષે બુઢાંઓ હંમેશાં દરકાર રાખે છે. તેઓ બચ્ચાં સાથે બચ્ચાં થઇને રમે છ અને તેથી તેમનો વખત ઠીક પસાર થાય છે. બુઢાંઓ પોતાની આગલ બચ્ચાંઓ હોય તોજ જીવેલું પ્રમાણ ગણે છે.

બુઢાંઓ માટે કસરત, જુઓ, કસરત બુઢાં માટે.

બુઢાપો અને ખોરાક, જુઓ, ખોરાક બુઢાપણામાં.

બેસવા ઉઠવાનો ઓરડો (*Sitting-room*)—પૈસાવાળાઓને ત્યાં બધાને બેસવા ઉઠવાનો અને સાથે મળવાનો ઓરડો જુદો હોય છે. ત્યાં સઘળાં ફુરસદના વખતે સાથે મળે છે. પરોણાઓ આવે છે તેઓ પણ એ ઓરડામાંજ બેસે છે. તેટલા માટે ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે કે એ ઓરડો મોટો જોઇએ, તેમજ તેમાં હવા આવજાવના સાધનો પૂરતાં હોવાં જોઇએ.

બેસુધ્ધીનો ઉપાય (*Remedy For Faintness*)—પડી જવાથી અથવા વાગવાથી માણુસ કોઇવાર બેસુદ્ધ થાય છે. એવી વખતે તેને સુવારેલો રાખવો ને ઉઠવા દેવો નહી; મોઢાં ઉપર ઠંડા પાણીના ફટકા મારવા; કોલનવાટર સુંઘાડવું ને માથાં ઉપર કોલનવાટર પાણી મુકવું. જો હાથપગ ઠંડા થયા હોય તો સેકવા. જરૂર પડે તો છાતી ઉપર રાઇ મુકવી ને બ્રાન્ડીમાં પાણી ભેળીને પાવો.

ભવસાગર (*Sea of Life*)—જીંદગીને નદી સાથે સરખાવવામાં આવી છે. આપણી જીંદગીને ભવસાગર કહે છે. નદી જોવાથી માણુસને પોતાનો સંસાર યાદ આવે છે. જેમ નદી પાહડમાંથી નીકળતી વખતે નાની હોય છે તથા બાહેર પડ્યા પછી થોડેક સુધી તે પુલોમાં તથા કાંકરામાં રમતી રમતી જાય છે તેમ માણુસ બાળઅવસ્થામાં કરે છે. નદી આગળ ચાલતાં બીજી નદીઓને જઇ મળે છે, તેમ માણુસો મોટા થયાં પછી બીજાઓ સાથે સંબંધમાં આવે છે. નદી વધારે આગળ ચાલતાં વધારે મોટી થાય છે અને તે ઘણા માણુસોને અગત્યની થઇ પડે છે, તથા તે ઉપર વહાણો ફરી વેપાર ચાલે છે, તેમ માણુસ ભરજુવાનીમાં બીજાંઓને ખપ લાગે છે તથા ભારે કામો માથે લે છે. છેલ્લે જેમ નદી દરિયાને મળી જાય છે, તેમ માણુસ પણ અંતે મરણ પામી તેનો જીવ અનંતકાળ સાથે મળી જાય છે.

ભવાં (*Eye-brows*)—આંખની ઉપરના ભાગમાં જે નાની ટેકડી ઉપર બાલ ઉગે છે તેને ભવાં કહે છે. આકારમાં તે અરધ ગોળ કમાન જેવાં હોય છે અને બાલ ઉગે છે તે જાણે છાપરાં ઉપર ઘાસ નાથરયું હોય તેમ લાગે છે. ગુસ્સો, અજાયબી, ધીક્કાર દેખાડતી વખતે અને જ્યારે કોઇ વાત માનવામાં નહી આવતી હોય ત્યારે ભવાં ચડે છે, અને ભવાં ઉપરથી માણુસના એ મનના વિચાર વંચાય છે. માણુસનેજ ભવાં હોય છે. કોઇ કોઇ પક્ષીઓને આંખ ઉપર બાલ હોય છે તે ભવાં જેવાં લાગે છે. હાલની વિધ્યાની શોધ પ્રમાણે આપણુ માણુસ

જાત પહેલાં વાંદરાની હાલતમાંથી આગલ વધેલા ગણાઇએ છીએ, તે છતાં વાંદરા જેઓ માણસને આકારમાં મળતા આવે છે તેઓને પણ ભવાં હોતાં નથી.

ભાજી તરકારી (*Vegetables*) –ભાજી તરકારીની હિમાયત કરનારાઓ નિચે પ્રમાણે પોતાની તરફેણની બાબદો રજુ કરે છેઃ—

(૧) પહેલું–આ બાબદની વિદ્યાની નજરે તપાસ થઇ ચુકી છે. પૈસાવાળાઓને જે દુઃખો થાય છે તે શું છે અને કયાં છે? તેઓને ઘણું ખરૂં, નજલો! (*gout*) થાય છે, તેમની ગાંઠો સુઝે છે, પીસાબમાં પથરી ને રેતી થાય છે, અને સાંધાના દરદો થાય છે, તે સઘળાંનું મુળ કારણ તપાસતાં માલુમ પડે છે કે માંસનો ખોરાક હદ ઉપરાંત વાપરવાથી એ દરદો થાય છે.

(૨) બીજું–અકસ્માતથી શરિરને નુકસાન થાય છે કે જખમ થાય છે ત્યારે જલદી કોણને સારૂં થાય છે? ઘણી અગત્યની જુબાની પડી ચુકી છે કે જેઓ માંસ જેમ બને તેમ ઓછું ખાય છે તેમના ઘા જલદી રૂઝ આવે છે. મોટા શસ્ત્રવઇદો એકમતે કહે છે કે હિંદુસ્તાનના દેશીઓ અને ચીના સિપાહીઓના ઘા ઇંગ્રેજ સિપાહીઓના ઘા કરતાં જલદી રૂઝ આવે છે.

(૩) ત્રીજું—વળી ભાજી તરકારી ખાનારાઓ તરફથી એવો દાવો કરવામાં આવે છે કે માંસ ખાનારાંઓ કરતાં તેઓ ઉડતા રોગના ઓછા ભોગ થઇ પડે છે. વળી તેઓ એવો દાવો કરે છે કે કોલેરાના તેઓ ભોગ થઇ પડતા નથી.

(૪) ચોથું–વળી ખુદરતી જ્ઞાનના શાસ્ત્રીઓ કબુલ કરે છે કે બહુ લાંબી ઉમરની જીંદગીના દાખલા ભાજી તરકારી ઉપર જીવનારાંમાંથી ઘણા મળે છે. અલબતાં લાંબી ઉમર કાહડવાનાં અનેક કારણો છે. વંશપરંપરા બિમારી કાંઇ હોવી જોઇએ નહી; અકસ્માતથી અથવા ધીમી બિમારીથી શરિર બગડવું જોઇએ નહી; અતી ઘણી મહેનત અથવા હાય અફસોસ

અને ફિકર ચિંત્તા હોવી નહીં જોઇએ; ખરાબ હવામાં વસવાત નહી જોઇએ; અને ત્યાર પછી જો ભાજી તરકારીના ખોરાક ઉપર નાનપણથીજ ઉછરયા હોય, તો તેઓ સો વરસના થવા પામે છે. જેઓ માંસ ખાતાં હોય ને ચોક્કસ ઉમરે બીજાંના સમજાવાથી પોતાની ખાતરી કરી લઇને માંસ છોડી દે છે ને ભાજી તરકારી ઉપર ગુજરાન કરે છે તો તેઓ લાંબી જીંદગી કાહાડે, એમ કહેવામાં મુરખાઇ સમાયલી છે, અને એ હસી કહાડવા જોગ છે. પણ માંસ વિરૂધવાળાઓ કહે છે કે કાંઇ નહી તો તેમની જીંદગી બે પાંચ વરસ પણ લાંબી થાય છે. તેઓનું કહેવું એ છે કે ભાજી તરકારીના ખોરાકથી લોહી વધારે સ્વચ્છ રહે છે ને તેથી કાંઇ પણ દુઃખ દરદ જલદી સારૂં થાય છે, એમ હોવાથી જીંદગી ટુંકી થતી નથી.

(૫) ઇશ્વરે પહેલ વહેલું માણસ પેદા કીધું તેણે ફળફળાદી ખાઇને ગુજરાન કરવા માંડયું હતું, તેટલામાટે ફળફળાદીથીજ માણસનું ગુજરાન થવું જોઇએ, અને ફળફળાદીજ માણસનાં દુઃખ સારાં કરે છે. ઘણાં ડાકટરો પોતાના દરદીઓને ભાજી તરકારી અને ફળફળાદીના ખોરાક ઉપર રાખીને બીકટ દરદ સારાં કરે છે.

(૬) જેઓ માંસની તરફેણ કરનારા ડાકટરો છે તેઓ કહે છે કે માણસના ચોક્કસ દાંતો માંસ ખાવાને લાયક છે, અને તે દાંતો કુતરાંનાં દાંતને મળતા આવે છે, અને તેટલા માટે તેઓ વૈદક વિદયામાં તેને 'કેનાઇન' યાને કુતરાના જેવા દાંત એમ નામ આપે છે, પરંતુ જે ડાકટરો ભાજી તરકારી અને ફળફલાદીની તરફેણ કરનારા છે તેઓ કહે છે કે એ વાત તદન ખોટી છે, કારણકે માણસના દાંત કુતરાંનાં દાંતને મળતા આવતા નથી, પણ વાંદરાના દાંતને વધારે મળતા આવે છે, અને વાંદરો ફળફલાદી ખાઇને જીવે છે, વાસ્તે માણસને પણ ફળફલાદી ખાઇને જીવવા ખુદરતે સરજ્યું છે.

(૭) સાતમું અને ઘણું વજનદાર કારણ તેઓ દેખાડે છે તે એ કે માંસ ખાનારાં કોઇપણ જાનવરોને પસીનો પડતો નથી, પણ પાળો

ખાઇને જીવનારાં પ્રાણીઓનેજ પસીનો પડે છે, અને માણસને પણ પસીનો પડે છે માટે તેને ભાજી તરકારી ખાવાને માટે ખુદરતે સરજેલું હોય એ વધારે સંભવીક લાગે છે.

(૮) માંસ ખાનારા પ્રાણીઓ માસ તોડીને વગર ચાવવે ગળી જાય છે, અને તેથી તેમને ખુદરતે ચાવવાની દાઢ આપી નથી, અને ચાવવાની દાઢ નહી હોવાથી તેમનાં મોમાંથી લભ (થુક) છુટતી નથી, પણ ભાજીપાળો ખાનારાં પ્રાણીઓને ચાવવાની દાઢ હોય છે ને તેમને ચાવતી વખતે મોંમાં પાણી (થુક) છુટે છે. માણસને ચાવવાની દાઢ હોવાથી, અને ખોરાક ચાવવા સાથે તેમને થુક નિકળે છે, માટે ખુદરતે તેમને માંસના ખોરાક માટે નહી, પણ ભાજીપાળાના ખોરાક માટે સરજ્યાં છે, એમ ભાજીતરકારીના હિમાયતીઓ અનુમાન કાહડે છે.

ભાજી તરકારીની જરૂર (*Necessity Of Vegetable Diet*)—માણસના શરિરની અંદરની રચના ઉપરથી, ખોરાકની મધ્યમ કદની નળી ઉપરથી, તેમજ માણસનાં દાંતની બનાવત ઉપરથી લગભગ સઘળા ડાકટરોનું મત એ છે કે માણસને માંસ અને તરકારીનો ભેગો ખોરાક જોઇએ, અને તેટલા માટે એ ભેગા ખોરાક વગર કોઇથી માણસ તનદરોસ્ત રહી શકે નહીં.

ખુદરતે જો મનુષ્યને તરકારી ઉપરજ જીવવા સરજ્યું હોત તો ખોરાકની નળી બહુ નાની હોત, તેમજ જો માંસ ઉપર રહેવા સરજ્યું હોત તો નળી બહુ મોટી હોત. પણ મનુષ્યની ખોરાકની નળી મધ્યમ કદની છે તે ઉપરથી એવું અનુમાન થાય છે કે ખુદરતે માણસને માંસ અને તરકારીના ભેગા ખોરાક ઉપર જીવવા સરજ્યું છે.

આપણે અનુભવ ઉપરથી જોયું છે કે એકલું માંસ ખાઇને માણસ તનદરોસ્ત રહી શકતું નથી, અને ભાજી તરકારી ફળફળાદી વગર આપણને ચાલતું નથી. જો તનદરોસ્તી સાચવવી હોય તો એ બે ખોરાક સાથે સાથે લેવામાંજ ફાયદો સમાયલો છે.

ભાવ અને અભાવ (*Likes And Dislikes*)—માણસોને જેમ ખાવાની ચીજોમાં ભાવ અને અભાવ રહે છે તેમ કેટલીક વાસ તેમનાં નાકને સારી લાગે છે ને કેટલી ચીજોની વાસ તેમને બિલકુલ ગમતી નથી. એકને એક ચીજની વાસ ગમે છે તો તેજ ચીજની વાસ બીજાને ગમતી નથી. બીજી ત્રીજી ચીજો બાજુ મેહલે અને સેંટ લવંડર લઇએ કે, જે ઘણાઓને ગમે છે, પણ એ ચીજોની વાસ પણ કેટલાકોને ગમતી નથી. કેટલાકો કાંદો અને લસણ ખુશીથી સુંઘે છે ને કેટલાકોને તે બિલકુલ ગમતાં નથી. (જુવો, સુગ)

ભીડ (*Over-crowding*)—કોઇ ઓરડામાં ઘણી ભીડ હોય ત્યાં ઝાઝી વાર રહેવું નહીં. સઘળાં માણસોનાં દમમાંથી જે 'કારબોનીક આસીડ ગૅસ' નીકળે છે તે ત્યાં એકઠી થાય છે, અને ત્યાં જો તાજી હવા પૂરતી આવતી નહીં હોય તો એ 'કારબોનીક એસીડ'નો બધો નહીંતો થોડો ભાગ પાછો સઘળાંના દમમાં જાય છે, અને તેથી માથું દુઃખે છે, જીવ ફરે છે અને નબળાં માણસો બેશુદ્ધ થઇ પડે છે. નાટકશાળા અને ભાષણ કરવાના ઓરડામાં જ્યાં પુરતી હવા આવજાવનો માર્ગ નહી હોય ત્યાં લાંબો વખત બેસવું તનદરોસ્તીને નુકસાનકારક છે.

ભીડથી થતું નુકસાન (*Effect of Over-crowding*)—એક ઓરડામાં ઘણાં માણસો રહે છે ત્યારે તે ઓરડામાં દમમાંથી નિકળેલી 'કારબન' ઓરડામાં ઘણી ભેગી થાય છે. એ 'કારબન' પાછી દમમાં જાય તો અરધી મિનિટમાં લોહી કાળાસ પકડે છે. બીજી અરધી મિનિટમાં લોહી કાળું ભમ્મર જેવું થાય છે. શરિરની દરેક નસમાં તે લોહી ફરી વળે છે, હોશ ઉડી જાય છે, ચક્કર આવે છે, અને ત્રણચાર મિનિટમાં દમ નિકળી જાય છે.

ભીના પગ (*Wet Feet*)—પગમાં ભીનાસ રહેવા દેવો નહી. તેથી ઘણું મોટું નુકસાન થાય છે. ભીંજાયલાં મોજાં કાઢી નાખવાં અને પગ લુછીને સુકા કરીને બીજાં જાડાં મોજાં પહેરવાં. ચાલવા-?

મજલ કરની હોય ત્યારે મોજાની જોડ થોડે થોડે છેટે બદલવી પગમાં સરદી લાગે છે તેના ઘણા ગભીર પરિણામ આવે છે ભીના પગ સાથે ઉંઘ આવતી નથી

ભૂખ (*Hunger*)—શરિરની કેટલીક હાલતમા મૂખ્ય કરીને હોજરીની ચોક્કસ હાલતમા, માણસને ખાવાની ઇચ્છા થાય છે તેને ભૂખ કહે છે, અને એ ઇચ્છા જુદા જુદા માણસોમા જુદી જુદી હદ ધરાવે છે બચ્ચાઓને એ ઇચ્છા અથવા ભૂખ વારવાર લાગે છે બૈરાઓને માટીડા કરતા વધારે જલદી ભૂખ લાગે છે ભૂખ માણસની તનદરોસ્ત હાલત ઉપર આધાર રાખે છે શરિરની ક્રિયા ચાલુ રહે છે અને જેમ સાચાને કોલસો પુરો પડે તોજ તેમા વરાળ ચાલુ રહે, તેમ માણસની ગરમી ચાલુ રાખવા ખોરાક, કોલસાની માફક, શરિરની ગરમી ચાલુ રાખે છે ખોરા કમાથી નકામો ભાગ શરિરમાથી નિકળી જવાના માર્ગો કુદરતે રાખ્યા છે, અને બાકીનો ભાગ લોહી સાથે મિશ્રણ થઇ શરિરના સાચાને ગત દહાડો ચાલુ હાલતમા રાખે છે ભૂખને લાબો વખત થોભાવવામા આવે તો દુખ દેછે જેવી ભૂખ લાગે તેવી તો મજાહ લાગે છે, પણ ભૂખને મટાડવા ખોરાક લીધો નહી, તો પેટમા દુખવા માંડે છે, અને જો ખોરાક નહીજ લીધો, તો પેટ જાણે અદરથી ચીરાઇ જતુ હોય તેમ માહેથી લાગે છે, અને ભૂખે રીબતા માણસને તાવ આવે છે, તેનુ માથુ દુખવા માડે છે, માથુ ફરવા લાગે છે, અને તે દીવાના જેવો થઇ જાય છે તનદરોસ્ત હાલતમા વખતસર ભૂખ લાગે છે, પણ આજારી પડયા પછીની સુધરતી હાલતમા કકડતી ભૂખ વારવાર લાગે છે અને એવી વખતે કેટલાકોને આખો દહાડો ખાવાની તલપ થાય છે, પણ એ કાંઇ ખરી ભૂખ નહી કહેવાય ફક્ત વખતસર ખોરાક લેવામાજ સલામતી છે

ભૂખ અને કસરત (*Hunger And Exercise*)—કસરતથી ભૂખ લાગે છે, અને ખોરાક લેવા ગમે છે, અને કસરતથી માસનો ભારી

ખોરાક પાચન થાય છે જેઓને મહેનત કરવાનુ બનતુ નહી હોય તેઓને માસનો ખોરાક પાચન થતો નથી, તેમજ તેઓને ભૂખ લાગતી નથી, અને તેઓને ખાવાનુ મન થતુ નથી, માટે કસરત અથવા મેહેનત કરવાથીજ સારી ભૂખ છટી શરિરનો બાધો ટકી શકે છે

ભૂખ અને તરસ (*Hunger And Thirst*)—શરિરને પુષ્ટી આપવા માટે અદરથી કોઇ કહેતુ હોય કે હવે શરિરને પુષ્ટી આપવાનો વખત થયો છે, અને તે વારે જે ઇચ્છા થાય છે, તેને આપણે ભૂખ કહીયે છીએ જ્યારે પાણી પીવાની ઇચ્છા થાય છે ત્યારે આપણે કહીયે છીયે કે તરસ લાગી છે એ પ્રમાણે જે ઇચ્છા થાય છે તેને મારવી નહી જો એ ઇચ્છાને મારયે તો શરિરને નબળાઇ થાય છે જો એ ઇચ્છાને લાબો વખત અને ઘણા દાહડા તવડાવ્યે તો ભૂખ અને તરસથી શરિરનો અત આવે છે, અને એ પ્રમાણે આવતો અત ઘણો દયા ઉપજાવનારો ગણાય છે ભૂખ અને તરસ જેટલુ દુખ દે છે તેના કરતા શરિરને થયલી નબળાઇથી ઘણી વેદના થાય છે એક ડાકટર જે જગલમા બે દાહડા ભૂખે તવડ્યો હતો, તે કહે છે કે મને ખાવાની ઇચ્છા થઇ તે ઇચ્છા થોડી વારમા મરી ગઇ, પણ તે વેળા મારે. જીવ ડોહળાવા લાગ્યો અને મને 'વૉમિટ' થાય એમ મારૂ ગડુ ખેચાવા માડ્યુ, અને તેને લીધે હુ કેટલા કલાક આરામ લેવા બેઠો, અને તે વેળા મને ઘણીજ નબળાઇ લાગુ પડી, પણ પાછી ભૂખ લાગી નહી

ભૂખથી રીબીને મરે છે તેના કરતા જેઓ તરસથી રીબીને મરે છે તે ઘણુ કમકમાટ ઉપજાવે છે ભૂખને થોડીવાર થોભાવી શકાય છે પણ તરસનો દેવ એટલીવાર થોભી શકતો નથી

ભૂખનું મરી જવું (*Loss Of Appetite*)—આળસાઇથી ભૂખ લાગતી નથી, તેમજ જેઓ ઘણો દારૂ અથવા ચાહ પીએ છે તેમની ભૂખ પણ મરી જાય છે ઘણુ ગરમ ખાવુ નહી, તેમજ ખાવા પછી એકદમ સુવુ નહી. ઘણી ફિકર ચિતાથી અને હાય અફસોસથી પણ

માણસને ભૂખ લાગતી નથી. ખરાબ હવાથી પણ હોજરી બિગડે છે ને ભૂખ ઓછી થાય છે એનો ઉપાય ખોરાક ચોક્સ વખતે નિયમીત લેવો, ને ખોરાક પચાવવાને મહેનત અને કસરત કરવી અને ખુલ્લી હવામાં ફરવું.

ભૂખમરો (*Starration*)—તદન નહી ખાવુ અથવા જોઇએ તે કરતાં થોડુ ખાવુ તેને ભૂખમરો કહે છે; એક પૂરો ભૂખમરો ને બીજો થોડો ભૂખમરો કહેવાય. તદન નહી ખાવાથી જલદી મરણ નિપજે છે અને જોઇએ તે કરતાં ઓછું ખાવાથી પણ શરિર ગળાઇ ગળાઇને થોડા વખતમા અત આવે છે. જયારે શરિરને ખોરાક નહી મળે, ત્યારે શરીરની ચરબી પહેલાં ગળાવા માંડે છે, તેથી સ્નાયુઓ પોચા પડીને ગળાવા માંડે છે, અને સઘળા જ્ઞાનતંતુઓ ખોરાકની તગીને લીધે ઢીલા થાય છે. પહેલી અસર મગજ ઉપર થાય છે. મગજ શક્તિ ગુમ થવા માંડે છે. પછી ચક્કર આવે છે અને મગજે પવન ચદે છે, અને છેવટે મોહત નિપજે છે. ભૂખમરાથી કેટલા વખતમાં મરણ નિપજે છે તે ચોક્કસ કહેવાઇ શકાતું નથી, પણ એટલુ સિદ્ધ થયું છે કે આખાં શરિરનો બે-પંચમાંઉંમ ($\frac{2}{5}$) ભાગ ગળાય તે અગાઉ મરણ નિપજે છે. દાખલા તરીકે એક ૧૦૦ રતલના વજનનું શરિર ગળાઇને ૬૦ રતલપર આવ્યું તે અગાઉ મરણ નિપજે છે.

ભૂખમરાથી શરિર ઉપરજ અસર થાય છે એટલુંજ નહી પણ મગજ ઉપર પણ અસર થાય છે. ગરીબ લોકોને પુરતો ખોરાક મળતો નથી, અને તેમની ઉપર થોડો ઘણો ભૂખમરો પડે છે, તેથી તેમની પાસે સુધારાની અને નીતિની આશા રાખવી ફોકટ છે. દુકાળ અને સંકટમાં ચોરી લુચ્ચાઇના બનાવો ઘણા બને છે અને તેવી વેળા ચોંકેલાં રહેવામાં ફાયદો છે. ગરીબો પાસે તેમજ તેમનાં છોકરાંઓ પાસે મગજની શ્રેષ્ટાઇની આશા કયાંથી રખાય? તે લોક બિચારાં મૂખ્ય કરીને ભાજી તરકારી ઉપર અને બાજરી અને જવ ઉપર રહે છે. પુષ્ટાકારક ખોરાક લેવાને

માટે તેમની પાસે પુરતાં દાહીઆં હોતાં નથી. ગરીબ ભીખારી વર્ગનાં છોકરાંઓ અતીઘણાં તવાયલાં અને દુબળાં રહે છે તેનું કારણ તેઓ ઉપર પડતો ભૂખમરો છે.

ભેજું (*Brain*)—ભેજું એ મનુષ્યની મરજી, ચાલાકી, યાદદાસ્ત વગેરે એવા ગુણોની બેઠક છે. શરિરમાં હ્રદય, કલેજું, ફેફસાં, એ અવયવો જીવવાને માટે અગત્યના છે, તેટલું ભેજું અગત્યનું નથી, કારણકે ભેજા વગર જીંદગી ટકી શકે છે એમ કેટલાક અખતરા કરીને સીદ્ધ કરેલું છે. એક સસલાનું ભેજું કાહાડી નાખીને તપાસ કીધી હતી તો તે સસલું હીલચાલ કરી શક્યું હતું અને જીવતું રહ્યું હતું.

ભેજું અને ઉંઘ (*Brain And Sleep*)—જાગૃત હાલતમાં ભેજું જે જે કામથી ઘસાય છે અને તેથી તેની જેટલી શક્તિ ઓછી થાય છે તે સઘળું ઉઘમાં પાછું મળે છે, અને ઉંઘ પછી ભેજું આગલી હાલતમાં પાછું આવે છે. ભેજાને મહેનત ઘણી થાય અને ઉંઘ પ્રમાણમાં થોડી આવે તો જે ફરક રહી જાય તેટલો મગજમાં બિગાડો થયલો સમજવો. અને જો એમ લાંબો વખત ચાલુ રહ્યું તો ઘેલાપણું દાખલ થાય છે, તવારીખ ઉપરથી માલમ પડે છે કે અસલના વખતમાં જેઓને મોતની શિક્ષા કરવામા આવતી હતી તેઓને ઉંઘવા દેવામાં આવતા હતા નહી, અને તેથી તેઓ ઘેલા દીવાના બની જતા હતા. તેમજ જેઓની ઉપર ભૂખમરો પાડવામાં આવે, તેઓના મગજને કાંઇ ખોરાક ન મળવાથી તેઓ પણ ઘેલા દીવાના બની જાય છે. આ ઉપરથી સાર કાહડી શકાય તે એ છે કે (૧) જેઓ ઘણો વીચાર કરતા હોય અને મગજ [illegible] કરતા હોય તેઓને ઘણી ઉંઘની જરૂર છે, (૨) ઉંઘનો વખત [illegible] કરવો યાને ઉંઘમાંથી થોડો વખત ચોરવો, તેથી મગજ, [illegible] પૈસાની બરબાદી થશે એમ નહી માનવું, અને (૩) તેમજ તમારા છોકરાંઓને તથા તમારા નોકર ચાકરોને [illegible] વખતસર સુઇ જવા દો, અને તેને વખતસર ઉઠા[illegible]

વખતસર ઉઘાડો, તો ખુદરતનો નિયમ જાળવેલો કહેવાશે અને તેથી તમારા દુ ખ અને જન્જાળ ઘણા ઓછા થશે

ભેજુ અને કસરત (*Brain And Exercise*)—કસરતબાજ, તાલીમબાજ, કુસ્તી ખેલનાર પટા ખેલનાર વગેરે ધધાદારીઓને વિષે એવુ કહેવાય છે કે તેઓ મગજે મુઢ રહે છે, અને તેમની વિચાર શકિત મદ હોય છે આ વાત કેટલાક ડાકટરો ખરી માને છે અને કહે છે કે પુષ્કળ કસરતથી બધુ જોર શરિરને મળે છે અને તેથી મગજ ખાલી રહે છે

જેઓ તદન કસરત કરતા નથી અથવા જોઇએ તે કરતા ઓછી કસરત કરે છે તેઓના મગજ પણ સારી હાલતમા રહેતા નથી, અને કાઇ પણ કારણ મળનાથી તેઓના મગજ ઉસ્કેરાઇ જાય છે

ભેજુ અને નાક (*Brain And Nose*)—સાધારણ લોકમા એવોજ ખ્યાલ રહે છે કે નાકને ભેજા સાથે સબધ છે, પણ તેમ નથી જેઓને નાકનુ કાઇ દુ ખ થાય છે તેઓ એમજ સમજે છે કે કાઇ પણ ભેજામા બિગાડો થવાથી આમ થાય છે નાકને મગજ સાથે સબધ નથી, પણ મોઢા, ગળા, અને ફેફસા સાથે સબધ છે અને તેમની અને મગજની વચ્ચે હાડકાનો પરડો રહે છે

ભેજુ અને શરિરની નબળાઇ (*Brain And Weak Body*)—શરિરને નબળાઇ થતા તુરતજ, અથવા કોઇવાર પાછળથી મગજ ઉપર શરિરની નબળાઇની અસર થાય છે, અને રફતે રફતે બુદ્ધિ બળ ઓછુ થતુ જાય છે ઘણીવાર બુદ્ધિ બળ એટલુ ધીમે ધીમે કમી થાય છે કે તે માણસને એકદમ માલુમ પણ પડતુ નથી આવી રીતે શરિરની નબળાઇ અને તેથી થતી મગજ ઉપરની અસર દુર કરવા ડાકટરો બીજા દેશમા મુસાફરીની ભલામણ કરે છે બીજા દેશમા જઇને રહેવાથી ત્યાના જુદા દેખાવ અને ત્યાની નની ચીજોથી મગજનુ બળ ટકી રહે છે શરિરની નબળાઇની અસર મગજ ઉપર સહેજ પણ માલુમ

પડે તો ઘરના મોટા માણસોની ફરજ છે કે તેનો જલદીથી અટકાવ કરવો, નહી તો નાખી મુદત થઇ જવા પછી ફાયદાની બિલકુલ આશા રખાશે નહી

ભેજુ માણસનુ-કદ અને વજન (*Human Brain-Its Size And Weight*)—કોઇબી જાનવરના ભેજા કરતા માણસનુ ભેજુ મોટુ અને ભારી હોય છે, સિવાય કે હાથી અને મોટા મગરના ભેજા માણસના ભેજા કરતા મોટા હોય છે વળી શરિરના પ્રમાણમા માણસનુ ભેજુ વધારે મોટુ કહેવાય છે જુદી જુદી પ્રજાઓમા, તેમજ એક પ્રજાના જુદા જુદા માણસોમા ભેજાનુ કદ અને વજન જુદુ જુદુ હોય છે વળી મરદના અને ઓરતના ભેજામા પણ ઘણો ફરક રહે છે ગોરા લોકમા, જેઓની ચામડી સફેદ હોય છે તેમના ભેજા વધારે ભારી હોય છે એક યુરોપિયનનુ ભેજુ (સરાસરી લેતા) ૪૯ થી ૫૦ આઉંસ વજનનુ હોય છે એક યુરોપિયન ઓરતનુ ભેજુ ૪૪ થી ૪૫ આઉંસનુ રહે છે હિંદી લોકોનુ ભેજુ યુરોપિયન કરતા એક બે આઉંસ ઓછુ રહે છે આ સાધારણ ગણત્રી છે અત્રે અપવાદોની આપણે વાત કરતા નથી એક તરતના જન્મેલા બચ્ચાનુ ભેજુ, છોકરાનુ ૧૧ થી ૧૨ આઉંસ અને છોકરીનુ ૧૦ આઉંસ રહે છે કેટલાક ડાકટરો કહે છે કે ત્રણથી આઠ વરસની ઉમરમા ભેજુ ભારીમા ભારી વજન ઉપર આવે છે, પણ બીજા કેટલાક ડાકટરો કહે છે કે છેક ચાલીસ વરસની ઉમર સુધી ભેજાનુ વજન વધતુ રહે છે સાઠ વરસ પછી ભેજાનુ વજન ઘટવા માંડે છે સાધારણ માણસોના ભેજાની સરાસરી લેતા એક ભેજુ, મરદનુ ૪૫ આઉંસ, અને ઓરતનુ ૪૧ આઉંસ આવે છે કેટલાક અપવાદોમા ભેજાનુ વજન સરાસરી કરતા વધારે નિકળે છે મહાન નરોના ભેજા તપાસનામા આવ્યા છે અને તેમના ભેજા સાધારણ માણસોના ભેજા કરતા વધારે ભારી માલુમ પડયા છે કેટલાક મહાન નરોના ભેજા ૬૪ આઉંસ વજનના માલુમ પડયા છે ફકત વિદવાનો

અને મહાન નરોનાં ભેજાં ભારી હોય છે એમ નહીં સમજવું. તપાસ કરતાં માલુમ પડયું છે કે દીવાના લોકોનાં ભેજાં પણ વધારે ભારી હોય છે.

ભેળસેળ આટામાં (*Adulteration Of Flour*)—ઘઉંના આટામાં ઘણી ભેળસેળ થઇ શકે છે. ચોખાનો આટો, જવનો આટો, 'ઓટ' નામનો આટો વગેરે ઘણી ચીજો ઘઉંના આટામાં ભેળી શકાય છે, પણ આવી ભેળસેળથી શરિરને નુકસાન કાંઇ થતું નથી. ફકત ઘઉંના આટાનો ફાયદો જેવો જોઇએ તેવો થતો નથી. આવી ભેળસેળ બારીક તપાસ કર્યા વિના પકડાતી પણ નથી. ઘઉંની ચીજો બનાવતી વેળા ફટકી વાપરવામાં આવે છે તેથી ઘણું નુકસાન થાય છે. ફટકી ભેળેલી પકડવાની એક રીત છે. 'લોગવુડ' નામના થોડાં લાકડાંના છોડાંમાં પાણી નામવું, અને તે પાણીમાં જે આટો તપાસવો હોય તે ભીજવવો. જો પાણી જાંબુરા રંગનું થાય તો ફટકી ભેળેલી સમજવી.

ભેળસેળ કાફીમાં, જુવો-કાફીમાં ભેળ.

ભેળસેળ ખોરાકમાં (*Adulterations Of Foods*)—એક તનદરોસ્ત માણસ વર્ષ દહાડે સરાસરી રાસ લેતાં ૪૦૦ રતલ માંસ, ૫૦૦ રતલ પાંઉ, ૩૦૦ રતલ પટેટા અને બીજી તરકારી, ૯૦ રતલ ઘી માખણ અથવા ચરબી, ૧૫૦ 'ગાલન' ચાહ, કાફી, પાણી અને બીજું પીણું મળીને, પોતાની હોજરીમાંથી પસાર કરે છે. આથી જણાઇ આવે છે કે હલકો પદાર્થ અથવા ભેળસેળ કીધેલો ખોરાક લેવો કેટલું નુકસાનકારક છે. બનતાં સુધી ચોખો પદાર્થ ખાવો તેથી તનદરોસ્તીને ફાયદો છે. ભેળસેળ કીધેલો ખોરાક વેપારીના દગાને લીધે ખાવામાં આવે કે અંજાણપણામાં ખાવામાં આવે, તો તેમાં ખુદરત કાંઇ ફરક રાખતી નથી. ખાવામાં ભૂલ થઇ કે તેને માટે ખુદરત તુરત શિક્ષા કરે છે. ખાવાની અને પીવાની વસ્તુઓમાં ભેળસેળ સુક્ષ્મદર્શક યંત્રની મદદ વડે તેમજ રસાયણશાસ્ત્રની મદદ વડે પકડી શકાય છે અને દરેક સુધરેલી સરકાર એ બાબદ વિષે ચાંપતા ઉપાય લએ છે.

ભેળેલું દુધ '*lactometer*'થી તપાસશો તો વિશેષગુરૂત્વ ઓછું નિકળશે, પણ લુચા દુધવાળાઓ પાસે તેનો પણ એક ઉપાય છે પાણી ભેળેલા દુધમા ખાંડ અથવા સહેજ મીઠું નાખવામા આવે તો '*lactometer* ની તપાસમા પણ થાપ ખવાય છે

ભેળસેળ માખણમાં, જુવો માખણમાં ભેળસેળ.

ભોયરાં (*Underground Passages*)—જે લોકના ઘરમા ભોયરા હોય તે લોકે ખુબ ધ્યાન રાખવુ કે એ ભોયરામા હવા આવં જાવ કરનાના ખુલ્લા માર્ગો ઘણા રાખવા ભોયરામા જે બીનાશ અને સરદી રહે છે તે ઘણી જાતના દુ ખ દરદો ઉત્તપન્ન કરે છે વળી એમ પણ કહે છે કે ભોયરાના બીનાશથી વારે ઘડીએ ગળા ઉપર ઝવલેણ સોજો આવે છે

મકાઇ (*Maize*)—એ એક જાતનો અનાજ છે ખાવામા સારો છે, પણ ઘઉં જેટલી એનામા તાકાત નથી, જો કે ચોખા કરતા એ વધારે ચઢીઆતો છે મકાઇમા ઘઉ, બાજરી અથવા ચોખા કરતા વધારે ચીકાસ રહે છે અને તેથી મકાઇ ખાનારાઓના અંગમા ચરબીનો વધારો થાય છે મકાઇની બિસકોટ, પુડીંગ, કેક વગેરે બનાવવામા આવે છે ઘઉ અને ચોખાની માફક મકાઇનો કેટલાક દેશોમા ખપ બહુ થાય છે એશિયા, આફ્રિકા અને અમેરિકાના ગરીબો મકાઇ ઉપર ગુજરાન કરે છે ફ્રાન્સના કેટલાક પ્રાંતોમા મકાઇનો ખપ થાય છે જુદા જુદા દેશોની મકાઇમા જુદો જુદો કસ રહે છે મકાઇ આઠ જાતની આવે છે દરેક જણે મકાઇ ખાવી સારી છે

મગજ ઉપર અતીઘણો ભાર (*Too Much Pressure On Brain*)—મગજ અતીઘણુ કસવાથી અથવા અતીઘણો અભ્યાસ કર્યાથી જ્ઞાનતંતુની નબળાઇ એવી રીતે થના માંડે છે કે તે માણસને નબળાઇ કેમ થઇ તેની એકદમ સમજ પડતી નથી આખો દહાડો કોઇબી બાબદમા અતીઘણુ ધ્યાન રોકવાથી મગજ થાકી જાય છે અભ્યાસ

હોય કે બદગી હોય તોપણ મગજને થાક નહી લાગે એટલુજ ચિત્ત રોકવુ જોઇએ. ખુદરતનો એક કાયદો સેહલાઇથી ધ્યાનમાં રહી શકે તેવો છે અને તે એ કે દરેક બાબદમા હદ રહેવી જોઇએ, અને જેમ દરેક જાતની હદ કુદાવી જવાથી શરિરને નુકસાન થાય છે, તેમ મગજને અતીઘણી થાક ચઢવા દેવાથી જે નુકસાન થાય છે તે બીજા બધા નુકસાન કરતાં વધારે ગંભીર છે .

મગજ કસનારનો ખોરાક (*Food For Brain Workers*) —અભ્યાસીઓ, ધધાદારીઓ, અથવા કામકાજના માણસોને ખોરાક તેમના કામ ધધાને રૂચતો અને વારાફરતી બદલી બદલીને પેટ પૂરતો લેવો જોઇએ શરિરની મહેનત કરતા મગજની મહેનતથી અગ ઉપર થાકની અસર જલદી અને વધારે થાય છે આખો દાહડો અગની મહેનત કરે તેથી જેટલી થાક ચદે અને શરિર ઉપર ઘસારો થાય તેટલો ઘસારો અને તેટલી થાક ત્રણ કલાકની મગજની મેહેનતથી થાય છે મોટા મોટા ફિલસુફો અને ડાકટરોએ આખા દિવસમા મગજની ત્રણ કલાકની મેહેનત પુરતી ગણી છે એક કારીગર આખો દિવસ અગ કસી શકે, પણ એક અભ્યાસી અથવા લેખક આખો દિવસ મગજ કસી નહી શકે કડિયો કે સુથાર દિવસમા દસ કલાક મહેનત કરી શકે, પણ એક વકીલ કે બારિસ્ટર વિસામા વગર ત્રણ ચાર કલાકથી વધારે ભારે અને ચાલુ વિચારમા મગજ રોકી શકે નહી મગજની મહેનતથી જે થાક ચદે છે તે ખોરાક લીધાથી પુરાય છે જે મગજ કસનારને શરિર કસવાની કાઇ જરૂર પડતી નથી તેણે મગજને અનુસરતો ખોરાક લેવો; જેમા ખાર, ચરબી, અને 'ફોસફરસ' હોય તેવો ખોરાક લેવો, કારણ કે એ ત્રણ મગજના મૂખ્ય તત્વો છે. પણ ફકત મગજના ખોરાક ઉપરજ રહેવુ અશકય છે, તેથી આખા શરિરને સારી જેવી પુષ્ટી મળે તેવો દરરોજ જુદાજુદા પ્રકારનો ખોરાક સારા જેવા જથ્થામા લેઇએ મગજ કસનારને મજુરો અને કારીગરો કરતાં વધારે પુષ્ટીકારક ખોરાક માફક

આવે છે. જ્યારે રગ્ન હોય કે આશાયશ લેવી હોય ત્યારે મગજ કસનારે ગોસ્તને બદલે માછલી ખાવી. વળી એક બીજી સુચના મગજ કસનારને માટે છે અને તે એ કે બની શકે તેટલી વખત સારાં મંડળમાં ખુશાલ દોસ્તો સાથે ખાણું લેવું. વળી આ બાબદ ઉપર પણ લક્ષ ખેંચીએ છીએ કે મગજને અનીઘણી મહેનત આપતી વેળા બનતાં સુધી હોજરીને આશાયશ લેવા દેવી કે જેથી મગજનાં કામમાં અડચણ નહીં પડે. બીજા બોલોમાં કહીએ તો એમ કે જ્યારે ઘણો વિચાર કરવો હોય અથવા ઘણું માથું દુઃખવવું હોય, તે વેળા પેટમાં બનતાં સુધી ખોરાકનો ઓછો ભાર હોય તેમ સારૂં, અને તેથી તેવાં મગજનાં અઘરાં કામની અગાઉ બનતાં સુધી હલકો અને થોડો ખોરાક લેવો, પણ પછી યાદ રાખવું કે તેવું કામ થઇ રહ્યા પછી શરિરને પાછો બરાબર ખોરાક આપવાને ચુકવું નહીં.

મગજ અને શરિર (*Brain And Body*)—મગજની હાલતમાં જેમ ફેરફાર થતો જાય છે તેમ શરિરના બીજા અવયવો ઉપર તેની તેવી અસર થાય છે. જો કોઇબી રીતે મગજની હાલત નબળી પડે તો હોજરી પણ ખોરાક પચાવી શકતી નથી, અને નબળા બને છે. જો કોઇ જાતની દલગીરીથી મગજની હાલત બગડે, તો પાચન શકિત પણ બગડે છે. જો કોઇ પ્રકારની ખુશાલીથી મગજમાં ખુશાલી પેદા થઇ હોય, તો હોજરી પણ તેજ પકડે છે ને વધારે કામ કરી શકે છે. જો હદ બાહેરના ગુસ્સાથી મગજ ઉશ્કેરાયલી હાલતમાં હોય તો હોજરી પણ તેને મળતીજ હાલતમાં રહે છે. કોઇ જાતની અચણુચી ખબર, ગીરદાટ અને ધાસ્તીથી પેટ છુટી જાય છે અથવા ભુખ મરી જાય છે અને ખાવા ગમતું નથી તે પણ એજ કારણને લીધે છે. જેનું મગજ ચાલાક અને તેજ હોય છે તેનું શરિર પણ તેવીજ ચાલાકી અને તેજી દેખાડે છે. જો મગજ ઉપર પીત્તનું જોર ચઢી આવે છે તો શરિર પણ તે વખતે મંદ અને સુસ્ત બને છે. ઘણા ગુસ્સા અને ખીજવાટથી શરિરને જે

તાણતોડ થાય છે તેનું કારણ પણ એજ છે, કે શરિર અને મગજને સીધો સંબંધ છે. મગજને તદન સુસ્ત રાખવું અને મગજને ઘણી હદ સુધી ઉસ્કેરવું એ બન્નેથી શરિરની સુખાકારીને નુકસાન છે. ખુદરતના કાયદા પ્રમાણે જેમ મગજને સુધારીને ઉંચા તબક્કા ઉપર લાવવામાં આવે તેમ તે વધારે ચાલાક અને ચબરાક બને છે, અને તેથી શરિરને પણ ફાયદો થાય છે. જેમ નિતી અને સદગુણના ગુણોથી મગજને ખિલવ્યું હોય તેમ મગજને ખુશાલી અને શરિરને તનદરોસ્તી મળે છે. એથી ઉલટું દુર્ગુણ અને અનિતીથી મગજ હલકા પ્રકારની પંક્તી ઉપર ઉતરીને સાથે તનદરોસ્તીનો કચડઘાણ કહાડે છે. આ કારણને લીધેજ દુર્ગુણી અને અનિતીવાન માણસોને શરિરનું સુખ હોતું નથી.

મચ્છરો, જુવો માંખી.

મધ (*Honey*)—જુદાજુદા રોપાઓ ઉપર મધમાખો બેસીને રસ ચુસી લાવી પોતાના પુડામાં એકઠો કરે છે, તે સામટા રસને મધ કહે છે. મધ બીજું કાંઇ નહી, પણ જુદાજુદા ઝાડોના મીઠાસનું મિશ્રણ છે. બીજા મીઠાસ કરતાં મધ ખાવું સારૂં છે, પણ એ ઘણા થોડા જથ્થામાં ખાવું જોઇએ, અને હમેશાં પાંઉ કે રોટલી સાથે ખાવું જોઇએ. હિંદુસ્તાનમાં વૈદો અને અંગ્રેજી ડાકટરો પણ દવાના પુડીકાં મધમાં પીવા માટે આપે છે. મધ બચ્ચાંઓને ઘણું અકસીર છે, પણ તે થોડાં ટીપાંજ. ઘણા જથ્થામાં મધ ખાવું અથવા બચ્ચાંઓને પાવું નુકસાનકારક છે. મધ ગરમ છે. યાદ રાખવું કે કોઇ કોઇ મધ ઝેરી હોય છે, તેનો સબબ એ કે કોઇવાર મધમાખો ઝેરી ઝાડનો રસ ચુસીને પુડામાં ભેળે છે.

મન ઉપર કાબુ, જુવો કાબુ મન ઉપર.

મનની ખુશાલી દવા તરીકે (*Cheerfulness Of Mind Is A Medicine*)—મનની ખુશાલીની શરિર ઉપર એવી એજ્બમની અસર થાય છે કે ઘણી જાતના દરદીઓ મનનાં

ખુશાનપણાની સાજા થયા છે એ. ડાકટર એક નવાઇ જેવો દાખનો આપે છે તે લખે છે કે એક દરદી લકવાની બિમારીથી પીડાતો હતો એ ત્રણ ડાકટરોએ માથે મળીને તે બિમાર ઉપર 'નાઇત્રસ ઓકસાઇડ' નામની ગૅસ તેના દમમા આપવાનો ઠરાવ કર્યો, પણ તે ગૅસ આપવા પહેલા તે દરદીના મોમા તાપનુ 'થરમોમીટર' મુકવામા આવ્યુ કે જેથી માનુમ પડે કે તેના દીનમા તાપ છે કે નહી પેના દરદીને અગાઉથી ખાતરી પૂર્વક કહેવામા આવ્યુ હતુ કે એ ગૅસ તારા મો વાટેથી દમમા આપીશુ કે તુરત તને ફાયદો થશેજ હજી તો પેનુ થરમોમીટર તેના મોમા મુકવામા આવ્યુ તેટના તે દરદી ખુશાનીમા આવીને બોની ઉઠયો કે મને ઘણો કરાર થાય છે આ ઉપરથી ડાકટરોએ તેને પેલી ખરી ગૅસ, જે પાછળથી આપવામા આવનાર હતી તે આપવાનુ તુરત વેગળુ માંડી વાળ્યુ બીજે દાહડે પણ તે દરદીના મોમા પેનુ ખાની થરમોમીટર મુકયુ, અને તે મુકતા દરદી વળી ખુશાલીમા આવીને બોલ્યો કે આજે મને વધારે કરાર થાય છે એ પ્રમાણે થોડા દિવસ કર્યા પછી તે દરદી સાજો થયો આ કેસમા ફકત મનની ખુશાલીથીજ તેને ફાયદો થયો હતો, અને પહેના જે ગેસ આપવાનો ઠરાવ કર્યો હતો તે ઠરાવ ડાક્ટરોએ અમનમા મુકયો હતો નહી, કારણ કે પેલો દરદી તો પેના થરમોમીટરનેજ દુ ખનો ઉપાય સમજયો હતો

બીજો એવોજ દાખલો તવારીખમાથી મળે છે ઇ સ ૧૬૨૫ મા 'બ્રેડા'ના ઘેરા વખતે કીલ્લાની આસપાસના લશકરમા એક જાતનો રોગ ફેલાયો અને લશકર બિમાર પડી ગયુ તે વખતે 'પ્રિન્સ ઑફ ઓરેન્જ'ના હુકમથી એક જાતની દવા આપવામા આવી આ કાંઇ ખરી દવા હતી નહી પણ દવાના નામ હેઠલ કોઇક નિરદોષ વસ્તુ હતી, પણ તે દવા આપવાથી લશકરને એટલી ધીરજ આવી કે જેઓએ તે ખાધી તેઓ સાજા થયા, અને જે લોક ચાનવા હાનવા અશકત હતા તેઓ ચાલતા હાલતા થયા

મન શક્તિ (*Power Of Mind*)—મન શકિત ખિલવવાની જેટલી જરૂર છે તેટલીજ જરૂર મન શકિત સાચવીને તેનો રૂડો ઉપયોગ કરવાની છે નાના છોકરાઓનાં મન અને તન ખિલવતી વેળા અતી ઘણુ અગતનુ છે, કે બન્નેને એક સરખી પુષ્ટી મળે તેવા ઉપાયો લેવા આ સાબેત થયલી બીના છે કે જેની તનદરોસ્તી લથડી તેની મગજ શકિત પણ બગડે છે, તેની વિચાર શકિત પણ બગડે છે, અને તેના દગવો પણ ડામાડોળ રહે છે મન શકિત બરાબર સાચવીને વાપરી હોય તો જીંદગી લાબી થાય છે અમ તના ઘણા ખરા ફિલસુફો અને વિદવાનો લાંબી જીંદગી, સીત્તેર વરસની ઉપરની જીંદગી, ભોગવી ગયા છે, અને ગઇ સદીના કેટલાક ફિલસુફો પણ લાબી જીંદગી ભોગવવાને નસીબવંત નીવડ્યા છે. કહેવત છે કે 'ફિલસુફોને એક બદલો મળે છે તે એ કે તેઓની જીંદગી લાંબી થાય છે' પરંતુ મન કાંઇ એવી વસ્તુનું બનેલું નથી કે નાશ નહી પામે અતી ઘણા કામથી, અતી ઘણી થાકથી અને અતી ઘણા વપરાસથી મન બગડે છે અને એની શકિત ઓછી થાય છે. કેટલાક વકીલો, બારિસ્ટરો, ડાકટરો અને વેપારીઓ એમજ સમજે છે, કે જેટલી બને તેટલી મેહનત કરવી, પણ તેઓ પોતાનાં મનની શકિત બગડશે એવો લગ ભાર પણ ખ્યાલ કરતા નથી, અને તેમાં તેમની ઘણી ગ ના ? ભૂલ છે જર નાહે એટલુ મન પાસે કામ લેવુ એમા બેવકુફાઇ છે તેથી કટલાકાના મગજ ખસી જાય છે, કેટલાકોને મગજનો લકવો થાય છે, કેટલાકોના મગજ પોચા પડી જાય છે, અને તેઓ બિલકુલ કામ કરવાને લાયક રહેતા નથી જુવાનીમા અને ભર ઉમરમાં જેમ બને તેમ મગજની શક્તિ સાચવવાની કોશેશ કરવી, જેથી મનનુ ઘાલા-ડીપણુ ઘણા લાંબો વખત નીભે.

મનશક્તિ કેટલી વાપરવી (*Use Of Brain Power*)—મનશક્તિ ચોવીસ કલાકમા કેટલી વાપરવી, કે જેથી ભર જવાનીના વખતમા તે જેવી જોઇએ તેવી ચાલાક બનાવી શકે? મન શક્તિ વાસ્તે

કહે છે કે ત્રીસ વરસથી પીસતાલીસ વરસની વય સુધીમા મન શક્તિ પોતાની પુખ્ત આનાળી અને તેછ ઉપર આવે છે ફિલસુફો અને વિદ વાનોના કામો ઉપરથી પણ એ દલીલને ટેના મળે છે, કારણ કે ઉપર કહેલી વયે તેઓએ અસાધારણ વિચાર શક્તિના નમુનાઓ રજુ કર્યા છે પચાસ વરસ પછી મનશક્તિ આગળ માફક ચાલતી નથી અને પોતાની મેજેજ પચાસ વરસ પછી પોતાનુ મન કસવાનુ ઓછુ કરવુ દરેક જણને ઘટારત છે

બીજો એક જુગેજ સવાલ છે, અને તે એ કે ચોવીસ કલાકમા એક માણસે કેટલા કલાક મનને ખેચવુ ? એ સવાલનો નિર્ણય કરવો બહુ મુશકેલ છે, કારણ કે જુદા જુદા માણસની મનશક્તિના જોર ઉપર તેનો આધાર રહે છે એકનુ મગજ જોરાવર ત્યારે બીજાનુ નબળુ હોય છે તે છતા સરાસરી માણસની તનદરોસ્તી ધ્યાનમા લેતા, એક સાધારણ તનદરોસ્ત માણસ ઘણામા ઘણુ ૭ કલાક મગજને તાણી શકે છે ૭ કલાકની ઉપર મગજનુ કામ કરવાથી તેને નુકસાન થવાનો સભવ છે કોઇક અસાધારણ મન શક્તિનો માણસજ વધારે કલાક અભ્યાસ કરી શકે છે નબળા માણસો ત્રણથી ચાર કલાક મગજ દુખવી શકે, અને તેથી વધુ મગજ દુખાવુ તો તનદરોસ્તી ઉપર તેની અસર તુરત થવા વિના રહેતી નથી

ઘણાઓ દરરોજ દસથી બાર કલાક સખ્ત અભ્યાસ કરે છે, પણ તેથી તેમને ખરેખર કશો ફાયદો થતો નથી કદાચ એમ કરવાથી તેમના શરિરને નુકસાન થતુ તેમને લાગતુ ન હોય, તે છતા આટલા સખ્ત અભ્યાસ કરનારનુ મન જેવુ જોઇએ તેવુ ચાલાક અને તેજ રહેતુ નથી, પણ ઉલટુ બુઠુ થઇ જાય છે, અને આટલો વખત અભ્યાસ કરવાનો જેવો જોઇએ તેવો ફાયદો તેમને કાઇ થતો નથી

મરકી (*Plague*), જુવો ઉડતા રોગો.

મરકીવાળા ઓરડા સાફ કરવા (*Disinfecting Plagued Rooms*)—મરકીવાળા ઓરડાને અથવા કોઇપણ બીજા રોગથી બગડેલા

ઓરડાને નાશકારક જંતુઓથી સાફ કરવા હોય તો પહેલાં તે ઓરડાનાં બારી બારણાં બંધ કરીને કોઇ પણ નાનું મોટું બાકોરૂં હોય તેમાં આટાનાં પાણીમાં કાગળને ભીંજવીને તેના ડુચા ખોસવા. પછી એક રકાબીમાં 'કલોરાઇડ ઓફ લાઇમ' મુકીને તેની ઉપર જહલદ સરકો નાખવો. એમ કીધાથી પેલી રકાબી માંહેલાં લાઇમમાંથી 'ક્લોરીન ગેસ' નિકળવા માંડશે. તુરત ત્યાંથી દરેક માણસે બાહેર નિકળીને બારણાં બંધ કરી નાખવાં 'ક્લોરીન ગેસ' થી ઓરડો થોડા વખતમાં તદન ચોખ્ખો અને સ્વચ્છ થશે.

મરઘી (*Hen*)—પીછાંવાળાં જાનવરોમાં મરઘીનું ગોસ્ત ઘણું નાજુક અને સૌથી સરસ ખોરાક છે. મરઘીનાં બચ્ચાંનું અથવા પીળાંનું ગોસ્ત નબળાં અને આજારી માણસોને આપવામાં આવે છે, કારણ કે એ બહુ હલકું છે અને નાજુકમાં નાજુક હોજરીમાં પણ પચી શકે છે. એનું ગોસ્ત સફેદ અને નાજુક રહે છે. મરઘી એક વરસથી મોટી થવા પછી તેનું ગોસ્ત ચીવટ બને છે અને સહેલાઇથી ચળતું નથી. પીળાંમાં નર માદા બન્ને ચાલે છે, પણ મોટી થવા પછી મરઘીનુંજ ગોસ્ત લોકો પસંદ કરે છે. મરઘાનું ગોસ્ત ઝાઝું ખાવામાં આવતું નથી. મરઘાનો ફક્ત સેરવો કરવામાં આવે છે.

મરઘીનાં પીળાં (*Chickens*)—ગાયનુ અથવા વાછરડાનું ગોસ્ત ખાધાથી જેટલી ગરમી અને શકતી આવે છે તે કરતાં મરઘીનાં પીળાં ખાધાથી શરિરમાં વધારે ગરમી અને તાકાત આવે છે. મુખ્ય કરીને મરઘીનાં સીના કરતાં ટાંટીઆમાં તાકાત વધારે હોય છે. મરઘાં-બટકાંની જાતના સઘળાં પીછાંવાળાં જાનવરોનું પગ ઉપરનું માંસ તેમની છાતીના માંસ કરતાં ખાવામાં ચઢીઆતું રહે છે.

મરણ—(*Death*)—માણુસ સો વરસ જીવી શકે છે અને તેની અગાઉ મરણ નીપજે છે તેનું બેમાંથી એક કારણ હોવું જોઇએ, એક તો આપણુ માણસ જાતમાં અજ્ઞાનપણું રહે છે અને બીજું કારણ એ કે આપણામાં બેચકુફ્ઇ છે. માણસ જાતનો મોટો ભાગ તનદરોસ્તી

કાયદાકાનુનોથી અજ્ઞાન છે, અને માણસને બેવકુફ એટલાં માટે કહી શકાય કે જે કાયદાકાનુનોથી આપણે જાણીતા છીએ તે કાયદાકાનુનો તરફ જાણી જોઇને આપણે આંખમીચામણા કરીએ છીએ. કોઇ મહેનત કરતાં નથી, કોઇ ખાવા પીવામાં હદ રાખતાં નથી, અને કોઇ એક અથવા બીજાં કારણથી પોતાના શરિરનો કવખતે એકદમ નાશ લાવે છે, અને કોઇ ધીમે ધીમે નહી માલુમ પડે તેવી રીતે આસ્તે આસ્તે પોતાનો અંત લાવે છે. ખુદરતના કાયદા પ્રમાણે નિયમીત ચાલનાર માણસ સો વરસ જીવવુ જોઇએ એમ, ઘણા ડાકટરો અને ફિલસુફોએ ગણત્રી કાહાડી છે. ખાવા પીવાના દરેક કાયદા સમજનાર, કપડાં પેહેરવાના કાયદા સમજનાર અને હવાની દરેક રીતની સમજણ ધરાવીને રહેનાર એક માણસ લાંબી ઉમર જરૂર કાહાડે એમ માનવામાં કશી ભૂલ નથી. (જુવો, મોહત.)

મરણ બચ્ચાંનાં—(*Deaths Of Children*)—દુન્યાનાં મરણની ગણત્રી કરતાં માલુમ પડે છે, કે બચ્ચાંઓનું મરણ પ્રમાણ બહુ ચોંકાવનારૂં છે. બચ્ચાંઓ જનમ્યા પછી સેંકડે દસ ટકા પહેલે મહિને મરણ પામે છે. એક વરસની અંદરનાં બચ્ચાંઓનું મરણ પ્રમાણ સેંકડે ૨૫ ટકા આવે છે, અને પાંચ વરસનાં થાય તે અગાઉ અરધાં અરધ, યાને સેંકડે પચાસ ટકા બચ્ચાંઓ મરણ પામે છે.

મરણની છેલ્લી ઘડી (*Point Of Death*)—મરણની છેલ્લી ઘડી આવી પુગી છે એમ દરદીનાં મોં ઉપરથી કહી શકાય છે. હોઠ તદન ફીકા મારે છે, નસકોરાં પહોળાં થાય છે અને કાળો રંગ પકડે છે,. દાંત હાડકાં જેવા લાગે છે અને આંખના ડોળા ઉપર ચઢી જાય છે અને એક બાજુએ ટગર ટગર જોય છે, નખ કાળાં મારે છે, અને આંગળાના છેડા સુકાયલાં છોરાં જેવા લાગે છે. ગળાંમાંથી પાણી, દુધ કે દવા ઉતરતાં નથી અને કદાચ ઉતરે તો જાણે સાધારણ નળામાંથી ઉતરતું હોય તેમ અવાજ કરે છે. કોઇ કોઇવાર બુઢાંઓનાં મરણની છેલ્લી ઘડી એકદમ જણાતી નથી. તેઓનો અંત ઘણો અચણુચો આવે છે અને તેમનાં મોં ઉપર દુઃખની કશી નિશાની પ્રગટી નીકળતી નથી.

મરી (*Pepper*)—મસાનાઓમા મરીનો ખપ ઘણો હોય છે મરી હોજરીને માફ લાગ છે ખોનાક સહેલાઇથી પચે માટે મરી વાપરવામા આવે છે ગરમ મુલકોમા મરીનો વધારે ખપ થવો જોઇએ, નારણ કે ગરમીની શક્તિ ઉપર નમગાઇ થાય છે ને ખાણુ સહેલાઇથી પચતુ નથી ઠંડા મુલકોમા મરીનો ઝાઝો ખપ થતો નથી, કારણ કે ઠંડા મુલકોમા શક્તિ ઉપર માઠી અસર થતી નથી અને ત્યા એ તીખાસની જરૂર પડતી નથી મરી કાળા ને સફેદ બે જાતના આવે છે ઉજળા મરી વેંદો દવાના કામમા લ છે મરી ઘણા ગુણકારક છે ખોરાકમા દળેના મરીજ વપરાય છે

મલાઇ (*Cream*)—દુધને ઉકાળવાથી ઉપર જે ચીકાસનુ પડ બંધાય છે તેને મનાઇ કહે છે એ ઉપરથી મઢી લેવામા આવે છે માખણ કરતા મનાઇ વધારે સેહેલાઇથી પાચન થાય છે જેને 'કોડલીવર ઑઇલ' પીવાને ફરમાવ્યુ હોય અને નહી પીવાઇ શકાતુ હોય તેણે તેને બદલે મનાઇ ખાવી

મસુર (*Lentils*)—મસુરની ઉપરનુ પડ તદન નકામુ છે, પણ મસુરની અંદરનો ભાગ બહુજ કીમતી છે વાલ વટાણા કરતા એમા 'કેઝીન' (*casein*) નો વધારે ભાગ છે એ ઘણી શકતીનો અને તાકાત બક્ષનારો ખોરાક છે, તે એનુ નિચે લખેલુ એક રતલ મસુરનુ પૃથક્કરણ જોવાથી માલમ પડશે —

	આંઉસ	ગ્રેન
પાણી	૨ —	૧૪૦
કેઝીન (*casein*) વગેરે	૩ —	૩૬૬
કાંજી વગેરે	૭ —	૪૦૮
ચીકાસ	૦ —	૧૮૩
છાન છોતા	૧ —	૪૫
ધાતુમય પદાર્થ (*mineral matter*)	૦ —	૨૧૦
	૧ રતલ	

યુનાનીઓમાં એક કહેવત છે કે, 'ડાહયો માણસ પોતાના મસુર પોતે રાંધે છે.' એ ઉપરથી જણાય છે કે તેઓમાં મસુરનો ઉપયોગ ઘણો હશે. રોમન લોકો મસુર તરફ અભાવ ધરાવતા હતા, અને એ ઉપરથી ઇગ્રેજ લોકોને એ અનાજ તરફ ઝાઝો ભાવ નથી. ઇંગ્રેજો એવું માને છે કે મસુર ખાધાથી સુસ્તી આવે છે, કારણ કે મસુરને ઈંગ્રેજીમાં *lentil* કહે છે અને એ શબ્દની ઉત્પત્તી લાટીન ભાષાના *lentus* ઉપરથી કરવામાં આવે છે, અને એનો અર્થ 'ધીમો' કરવામાં આવે છે. 'પ્લીની' નામના ફિલસુફ પ્રમાણે લઇએ તો મસુર ખાધાથી નમ્રતા આવે છે અને સ્વભાવ ઘણો ગરમ થતો નથી.

માખણ (*Butter*)—માખણમાં મુખ્ય કરીને દુધનો ચરબદાર ભાગ હોય છે; તે ઉપરાંત માખણમાં દુધનાં બીજાં તત્વો પણ રહે છે. માખણ મલાઇમાંથી પણ બની શકે છે, પણ ઘણું ખરૂં દુધ વલોવીને માખણ બનાવવામાં આવે છે. મીઠી મલાઇમાંથી બનાવેલું માખણ ઘણો વખત રહે છે. ખાટી મલાઇમાંથી બનાવેલું માખણ તેટલો વખત રહેતું નથી.

માખણ ખરાબ હવાવાળા ઓરડામાં રાખ્યાથી જલદી બગડી જાય છે, કારણ કે માખણ ખરાબ હવા અથવા વાસ જલદી પોતાનામાં પકડે છે, તેથી માખણ કોઇબી ગંધાતી ચીજ આગલ મુકવું નહીં.

માખણમાં નિમક ભેળવામાં આવે છે, પણ તે નિમક ચોખ્ખું અને સાફ હોવું જોઇએ.

માખણ પાંઉ ઉપર લગાડીને થોડું ખાધું હોય તો ગુણકારક છે અને શક્તિ આપે છે. એ સાધારણ રીતે પચવું મુશકેલ નથી, પણ જો છુટથી ઘણું ખાધું હોય તો નુકસાનકારક છે; મુખ્ય કરીને જેમની પાચનશક્તિ બગડેલી હોય તેમને માખણ માફક આવતું નથી. તાવેલું માખણ તેમજ ખારૂં માખણ પુષ્ટિકારક નથી.

માખણ ખાધાથી માંસ આવે છે એમ સમજવું નહીં. માખણથી માંસ ઝાઝું આવતું નથી. માખણનો મુખ્ય ગુણ શરિરને તાકાત એટલે શરિરને ગરમી આપે છે.

માખણની તપાસ કેમ કરવી (*Test For Butter*)—માખણની તપાસ સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે, રસાયણશાસ્ત્રની મદદ વડે અથવા બીજી ચેાક્કસ રીતે થાય છે. પણ એ રીતેા અનુભવી શાસ્ત્રીઓ માટે છે. ઘરમાં માખણની તપાસ કરવી હોય તેા એક સહેલી રીત છે. એક કાચની નળી (*tube*) માં થેાડું માખણ નાખવું અને તે નળી ઉના પાણીમાં બેાળવી. થેાડીવારમાં માખણ પિગળશે. પાણી, દહીંનેા ભાગ, અને ખરૂં માખણ અથવા દુધનેા ચીકાસ છુટેા પડશે, પાણી સૌથી નિચે રહેશે, અને પાણીની સપાટી ઉપર દહીંનેા ભાગ થેાડા માખણ સાથે ભેળાયલેા તરતેા જણાશે, અને બાકીનાં માખણનું પડ તેલ જેવું દેખાતું સૌથી ઉપર રહેશે. સારાં માખણમાં સેંકડે ૮ થી ૧૩ ટકા પાણીથી વધારે પાણી હોવું નહીં જોઇએ. તેથી માખણના આઠમાં ભાગથી વધારે પાણી હોય તેા માખણ સારૂં નહી સમજવું; તેમજ વચલાં પડમાં દહીંનેા ભાગ પણ વધારે હોવેા નહીં જોઇએ.

એક રતલ માખણમાં નિચે પ્રમાણે તત્વેા રહેછેઃ—

દુધનેા નક્કી ચરબદાર ભાગ	૧૪.૧૪ આંઉસ.
પાણી	૧.૨૬૨ ,,
' કેઝીન ' (*casein*)	૦.૭૦ ,,
દુધ માંહેલેા મીઠાસ	૦.૨૧ ,,
ખારાસ	૦.૭૦ ,,
	૧ રતલ.

માખણનું દુધ (*Butter Milk*)—દુધને વલેાવીને તેમાંથી ચીકાસદાર ભાગ કાહડી લીધા પછી જે દુધ રહે છે તેને માખણનું દુધ (*Butter Milk*) કહે છે. તે પીવામાં હેાજરીને થંડક મળે છે. પીવામાં ગુણકારક છે. જેમનું શરિર તવાતું હોય તેને એ દુધ ગુણ કરે છે. કેટલાક કેસાંના દરદેા ઉપર એ દુધ આપવામાં આવે છે.

માખણમાં ભેળસેળ (*Adulteration Of Butter*)—એક વખત એવો હતો કે માખણમાં બીજી કોઇપણ ચીજ કરતાં વધારે ભેળસેળ થતી હતી. માખણમાં મૂખ્ય કરીને તાવેલી ચરબી ભેળાય છે. કસાઇ પાસેથી ચરબી લાવીને ચોકસ રીતે માખણમાં અગાઉ બહુ ભેળવામાં આવતી હતી. હાલ સરકારના જાપતાથી માખણમાં એટલો ઘોટાળો થતો નથી. વેલાતી અસતાં માખણના દાબડામાં કેટલીકવાર ખરાં માખણને બદલે બનાવતી માખણ આવે છે, જે બનાવતી માખણ ફક્ત ચરબીમાંથી બનાવેલું હોય છે.

બજારમાં માખણને મળતી કેટલીક ચીજો જેવી કે 'બટરચાઇન' (*butterine*) ખુલ્લાં નામથી વેચવામાં આવે છે. તે જો કે ખાવામાં સારૂં નથી, તે છતાં તે ખાવાથી છંદગીને જોખમ રહેતો નથી.

માખી (*Flies*)—ખાવાની વસ્તુ ઉપર બનતા સુધી માંખી એસે નહી તેમ કરવું, કારણ કે માંખીઓ મારફતે કેટલાંક દુ:ખના છવ જંતુઓ આપણને લાગુ પડે છે. માંખીઓ ખરાબ ઝેરી વસ્તુ ઉપર બેસી આવીને પછી ખાવાની ચીજો ઉપર બેસે છે, અને તે ખાવાની વસ્તુ આપણાં શરિરમાં જાય તો તેથી બગાડો થાય છે. ઘરમાં ઘણી માંખીઓ ભમતી ફરે તો તેને દુર કરવાના ઉપાય લીવેલા ફ્રેટ કહેવાય નહીં. મચ્છરો પણ માંખીની માફક દુ:ખના છવ જંતુઓનો ફેલાવો કરે છે.

માછલી—ખોરાક તરીકે (*Fish As Food*)—માછલીની ઘણી જાત છે. જુદા જુદા દરીઆમાંથી મળતી માછલીઓના દેખાવ અને સ્વાદમાં ફરક રહે છે. ઘણીખરી બધી માછલી ખાઇ શકાય છે, પણ કેટલીક માછલી ઝેરી આવે છે. ગોસ્ત કરતાં માછલી પાચન થતાં વધારે વખ્ત લાગે છે. ગોસ્ત જેટલી માછલીમાં શકતી પણ નથી. ઘણીક માછલીઓમાથી તેલ કાહડવામાં આવે છે, મુખ્ય કરીને 'કોડલીવર ઓઇલ' 'કૉડ' નામની માછલીના કલેજાનું તેલછે. ખારાં પાણીની માછલી જલદી પાચન થાય છે, અને જલદી કોહી જતી નથી. સુકી માછલી ખાવાને માટે સારી નથી.

માછલી અને માણસનું ભેજું (*Fish and the Brain*)– સાધારણ લોકમાં એવો ખ્યાલ છે કે માછલીમાં 'ફોસફરસ (*phosphorus*) આવે છે તેથી એ ખાધાથી મગજને તાકતી આવે છે, અને મગજ ચાલાક બને છે એ તો ખરૂં છે કે માછલીમાં 'ફોસફરસ' રહ્યું છે અને માછલી ખાધાની નળીમાં ફોસફરસનું થોડું તત્વ ભેળાય છે પણ હજી એમ પુરવાર થયું નથી કે માછલી ખાધાથી મગજની ઓઝી થયની નમ્તા રધે છે એ જાણીતો અમેરીકન ડાક્ટર એ વિષે નિચે પ્રમાણે લખે છે —

"અનુભવ ઉપરથી પુરવાર કરવામાં આવ્યું છે કે માછલી ખાધાથી મગજની ચાલાકી વધતી નથી એટલુંજ નહી પણ માછલીની થોડા વખતની અને હમેશા સુધીની અસર તદન ઉલટીજ છે માછલીમાં ઉંઘ લાવવાની અસર છે દરરોજનો ખોરાક મુકી દઈને માછલી ઉપરજ થોડોક વખત ગુજરાન ચલાવવાથી માલુમ પડશે કે માછલી ખાધાની આગેવિલ જ સુમાર સુસ્તીમાં પસાર થશે મીરનું કામ પીવાથી જેવી અસર થાય છે તેવી અસર માછલી ખાવાથી થશે અલબત્ત એ અસર ચાલ રહેતી નથી મારા પોતાના અનુભવ ઉપરથી તેમ જ જેઓએ એ બાબતની તપાસ લીધી છે તેઓની એ વિષે ખાતરી થઈ છે મારા એક તાલીમ બાજ ધણીએ દશ દિવસ સુધી મુખ્ય કરીને માછલીનો ખોરાક લીધો, ત્યારે તેને એટલી તો ઉંઘ અને સુસ્તી આવ્યા કીધી કે તે પોતાના કામ ઉપર બરાબર ધ્યાન આપી શક્યો નહી જો ફક્ત માછલીજ ખાવાના આવે ને આખા દિવસમાં બીજી કશી ચીજ નહી ખવાય, તો ચાલુ સુસ્તી આવે છે જ્યાં જોવો ત્યાં માછીઓ ઉંઘણશી રહ્યું છે તેનું કારણ તેઓ માછલીનો વધારે ઉપયોગ કરે છે તે છે ઉત્તરે આઇસલેંડ' (*Iceland*) ના મુલકમાં જ્યાં મુખ્ય માછલી ઉપર ગુજરાન ચાલે છે, ત્યાના લોકો ઉંઘણશી અને આળસુ રહ્યું છે મારા ધાર્યા પ્રમાણે માછલીમાં 'ફોસફરસ' છે તેથી એવી અસર થાય છે"

માછલી-સુકી (*Dried Fish*)—જ્યાં માછલી નથી મળી શકતી ત્યાં મીઠાંમાં સુકવેલી માછલી વાપરવામાં આવે છે. ઘણીવાર તાજી માછલી કરતાં ચોક્કસ સુકી માછલીઓ સ્વાદ આપે છે પણ એટલું ખરૂં છે કે સુકી માછલી ખાવામાં સેહલાઇથી જરપત થઇ શકતી નથી, તેમજ એ ખાધાથી ચામડીના દરદ લાગુ પડે છે.

માણસનું કદ, જુવો, કદ માણસનું.

માણસનું શરિર (*Human Body*)—એક ૧૫૪ રતલના શખ્સના શરિરનું પૃથક્કરણ કરવામાં આવે તો તે આખું શરિર નીચલા પદાર્થોનું નીચે જણાવેલા પ્રમાણમાં બનેલું માલુમ પડશે;—૭

	રતલ	આંઉંસ	ગ્રેન
પાણી. (*Water*)... ...	૧૧૧	૦	૦
જેલી પદાર્થ (*Gelatine*)...	૧૫	૦	૦
ચરબી (*Fat*)	૧૨	૦	૦
સફેદી (*Albumen*) ...	૪	૩	૦
Fibrin...	૪	૪	૦
Phosphate of Lime ...	૫	૧૩	૦
Carbonate of Lime ...	૧	૦	૦
Fluoride of Calcium...	૦	૩	૦
Chloride of Sodium ...	૦	૩	૩૭૬
Chloride of Potassium	૦	૦	૧૦
Sulphate of Soda ...	૦	૧	૧૭૦
Carbonate of Soda ...	૦	૧	૭૨
Phosphate of Soda ...	૦	૦	૪૦૦
Sulphate of Potash ...	૦	૦	૪૦૦
Peroxide of Iron... ...	૦	૦	૧૫૦
Phosphate of Potash ...	૦	૦	૧૦૦

Phosphate of Magnesia ...	૦	૦	૭૫
Silica	૦	૦	૩૦
જુમલે...	૧૫૪	૦	૦

માણસનું વજન, જુવો વજન માણસનું.

માતાની નોંધપોથી (*Mother's Note Book*)—એક વિદ્વાન ડાકટર દરેક માતાને પોતાનાં દરેક છોકરાં વિષે નિચે પ્રમાણે 'નોટ' રાખવાની સુચના કરે છે. અલબતાં, એમ જો કરવામાં આવે તો તેમાં ફાયદો છે:—

(૧) જન્મની તારીખ, વાર, કલાક.

(૨) દુધ ધાવવાથી બચ્ચાંને શું શું થયું તેની બારીક વીગત. માતાનું દુધ માફક આવતુ હતું કે નહી, દુધ બચ્ચાંની છાતી ઉપર ટકતું હતું કે નહીં, વગેરે વગેરે બારીકમાં બારીક વીગત લખવી.

(૩) જેટલો વખત બચ્ચું ધાવ્યું તેટલા વખતમાં તેને શું શું દુઃખ થયું અને તેના ઉપાયો શા શા કીધા તેની વીગત.

(૪) પેહલો દાંત આવે તેની નોંધ. પેહલાં દાંત કયારે આવ્યા, ખીલીવાલા દાંત કયારે ફુટયા અને દાંત આવતી વખતે કયાં કયાં દુઃખ થયાં, તેની વીગત. બચ્ચાંની છાતી, પેટ, અને આંખ ઉપર દાંતની કેવી અને કેટલી અસર થઇ તેનું વીગતવાર વર્ણન.

(૫) બચ્ચાંને ધાવતું છોડવવાનો વખત. તેમ કરતાં નડેલી મુશ્કેલીનું વર્ણન. પેટ છુટી જાય, અથવા અંગ નાખી દે, તેની સઘળી હકીકત.

(૬) ચાલવા માંડે તે વખતની નોંધ. કેટલી ઉમરે ચાલે છે તેની નોંધ. ચાલતાં શીખવામાં મુશકેલી પડી કે સેહલાઇથી ચાલ્યું, તેની સઘળી હકીકત.

(૭) સરીઅડ કયારે સુનાવ્યા, અને તે બનનગ ઉગ્યા કે નહી, અને બચ્ચાની તમીઅત તેટના દિવસ કેરી ગી, તેનુ વીગતવાગ વર્ણન

(૮) દાંત આન તે વખતની હકીન્ત

(૯) આનમે નન્સ ફરી દાત આવે છે તે વખતે થયનુ દુખ અને હાડમાગીનુ વર્ણન

(૧૦) ગોનરૂ, સરીઅડ, અઝમડા વગેરે આવ્યુ હોય તેની હકીકત

(૧૧) બચ્ચાની વરનુ વર્ણન થોડે થોડે વખતે બચ્ચાની લબાઇ, જાડાઇ માપવી અને તે નખી નાખવા એની સાથે કાઇ અકસ્માત થવાથી બચ્ચાની વધમા નડતર થઇ હોય તે પણ નખી રાખવુ

(૧૨) એ ઉપરત બીજુ કાઇ દુખદરદ થાય તેનુ તુરતીન વર્ણન સાધાગણ બીમારી અને સાધારણ તમીઅત કેવી રહે છે તે સઘળાની નોધ ગખવી

આવી રીતની નોધ મોટપણે કાઇ રોગ દુખમા ડાક્ટરને ઘણી કીમતી થઇ પડે છે એમા કશો શક નથી

માથાનો દુઃખારો—(*Headache*) માથાનો દુખારો ઘણુ ખરૂ મગજને ઘણી મેહેનત આપવાને લીધે થાય છે એનો અટકાવ એજ છે કે જેમ બને તેમ મગજને મહેનત ઓછી આપવી માથુ બીજા કારણોથી પણ દુખે છે ઝાંટ માણસનો દારૂ ઉતરી ગયા પછી માથુ દુખે છે જેમનુ કલેજુ અથવા હોજરી બગડ્યા હોય તેનુ માથુ પણ દુખે છે તાવ આવે છે સારૂ પહેલા માથુ દુખવા માડે છે એ સઘળી વખતે મગજને ટાઢક આપવી જરૂરની છે માથાને જેમ બને તેમ ઠંડુ રાખવુ તેગાજ ફાયદો છે જો તાવમા માથુ દુખે તો કોલનવાટર પાણી લગાડવુ જો હોજરી અથવા કલેજુ બગડયુ હોય અને તેથી માથુ દુખે તો બનતા સુધી જુલાબ લઇને કોઠો સાફ કરવો, અથવા ઉલટી કરવાનો ઉપાય કરવો કેટલાક લોકોની શરિરની નબળાઇથી મગજના જ્ઞાનતંતુઓ

નબળાં પડે છે ને તેથી તેમનું હરામ મગજ દુખે છે. એનો ઉપાય ફક્ત એજ છે કે મગજને તાકાત આવે તેમ કરવું.

માંસ—(*Meat*)—માંસના ખોરાકથી શરીરને ગરમી મળે છે અને મગજને જોઈતાં તત્વો માંસમાંથી મળે છે પણ જુદાં જુદાં માંસમાંથી પ્રમાણ વત્તુ ઓછું મળે છે. નિચેના કોઠા ઉપરથી માલુમ પડશે કે જુદા જુદા માંસમાંથી એ કેટલે પ્રમાણે તત્વો મળે છે—

માંસનુ નામ	મગજને શક્તિ આપનારૂં તત્વ	સ્નાયુ અને હાડકાંને શક્તિ આપનારૂં તત્વ	ગરમી આપનારૂં તત્વ	પાણી
વાછરડાનું માંસ	૫૦	૧૬૦	૧૧૫	૬૨.૫
ગાયનું ,,	૫૦	૧૫૦	૩૦૦	૫૦.૦
બકરાનું ,,	૩૫	૧૨૫	૪૦૦	૪૧.૦
ઘેટાનું ,,	૨૫	૧૧૦	૩૫૦	૫૦.૫
ડુક્કરનું ,,	૧૫	૧૦૦	૫૧.૦	૩૮.૫

ઉપરના કોઠા ઉપરથી માલમ પડે છે કે ડુક્કરના ગોસ્તમાં ગરમી વધારે હોય છે અને તેથી શરીરને ગરમી વધારે મળે છે, પણ તેમાં મગજને શક્તિ આપનારૂં તત્વ ઓછામાં ઓછું છે. મગજને શક્તિ આપવા માટે ગાયનું ગોસ્ત સૌથી સરસ છે.

મહેનતુ માણસને માંસના ખોરાકની ઘણી જરૂર છે કારણ કે માંસનો ખોરાક તરકારીના ખોરાક કરતાં વધારે તાકાત આપે છે.

માંસના કીડા. જુઓ કીડા માંસના.

લીમા 'ફ્રેબ્રીન' છે, એટલે એથી માસ વધે છે ઇંડાની સફેદીમા 'આલબ્યુમન' છે, તેમજ જાનવરોના લોહીમા પણ એ તત્વ છે દુધમા 'કેઝીન' છે તેથી દુધ પીવાની માસ વધે છે

માંસના ખોરાકની હિમાયત (*Advocacy for Animal Food*)—ડાક્ટર વેનચેસ્ટર, જે ખોરાકની બાબદમા એક સત્તા સમાન લેખાય છે તે નિચે પ્રમાણે કહે છે —'હુ મનુષ્યને માટે ભેગા ખોરાક (એટલે માસ અને તરકારી) ની હિમાયત કરૂ છુ કેટલાક કહે છે કે, માસનો ખોરાક તદન નહી લેવો, અને તેમ કરવા માટે કારણ આપે છે કે માસ ખાવુ નિતીથી વગરૂ છે અને જીવ લેવો તેમા દુષ્ટપણુ સમાયલુ છે હુ ધારૂ છુ કે એમ માનવુ બેવકુફાઇ ભરેલુ છે, કારણ કે જે પરમેશ્વરે ચોક્કસ જાનવરો પેદા કીધા છે તેઓ તરકારીના ખોરાક ઉપર બીલકુલ જીવી શકતાજ નથી અને તેમને ખુદરતે એવી રીતે સરજ્યા છે કે નાના જાનવરો જે ખેતરમા ચરે અને ઘાસચારો ખાય, તેમનો શેકાર કરીને તેઓ જીવે વાઘ અને સીહ ખોરાક ઉપરજ જીવે છે, અને તે ઉપરથી મને લાગે છે કે માણુસ જો પોતાના ખોરાકને માટે નાના પ્રાણીઓને મારે તો તેમા દુષ્ટપણા અને અનિતીપણાનો વાક લાગુ પડતો નથી વળી માણુસના શરિરની રચના ઉપરથી પણ હુ પુરવાર કરી શકીશ કે માણુસને બન્ને ખોરાક માટે પરમેશ્વરે બનાવ્યુ છે વાઘ સીહના દાત જોગો તો તેમના જડબા એવી રીતે બનાવ્યા છે કે તેઓ ફક્ત કરડી શકશે તેમના જડબા કાતરની માફક માસ તોડી શકે છે હવે ઘોડાનુ મોઢુ તપાસતા માલુમ પડે છે કે તેનુ નિચલુ જડબુ એક બાજુથી બીજી બાજુ હાલે છે અને તેના દાત અણીઆળા નહી પણ પોહળા અને ચપટા હોય છે, અને ઘોડો પોતાના દાત વતી ઘટીમા દળે તેમ ખોરાક દળે છે ને ચાવે છે હવે જો માણુસનુ જડબુ તપાસીશુ' તો માણુસને કેટલાક અણીઆળા દાત છે જે વાઘ અને સીહના દાતને મળતા આવે છે ને તેથી માસ કરડીને તોડી શકાય છે, પણ માણુસને

વળી પોહળા દાંત પણ છે, જે વતી તે ચાવીને દળી શકે છે. તે ઉપરથી ખુદરતની મતલબ તદન ખુલ્લી થાય છે કે માણસને માંસ અને તરકારી બન્નેની જરૂર છે. માંસની વીરૂદ્ધ બોલનારાઓ વિદ્યાની નજરે જોતાં માંસનો ખોરાક ઘણો લે છે. તેઓ દુધ પીએ છે, માખણ ખાય છે, અને ઇંડાં પીએ છે, એ સઘળો ખરેખર જોતાં માંસનો ખોરાક છે, કારણ કે એમાં માંસનો તત્વ છે એમાં તો કશો શક નથી. ભાજી તરકારી ખાનારાં દુધ, ઇડાં, માખણ, ઘી નહી લે તો તેમની તનદરોસ્તી ટકે નહી. માટે એક રીતે તપાસતાં તેઓ માંસનો ખોરાક બીજા રૂપમાં લે છે એ તો નક્કી છે."

મહાન પુરૂષો અને ખોરાક (*Food For Brain Workers*) માહાન પુરૂષોમાંનો મોટો ભાગ, નાટક તખ્તાના ખેલાડીઓ, ફિલસુફો, લેખકો, ભાષણ કર્ત્તાઓ, કાયદા ઘડનારાઓ, લડવૈયાઓ, શોધકો અને ભેજું કસીને દુન્યામાં કાંઇબી નવા વિચારો દરશાવનારાઓનો મોટો ભાગ ટેબલ ઉપર રકાબીઓ ઉપર હાથ મારીને રકાબી સાફ કરવામાં બહુ કુશળ માલુમ પડયા છે. એવાઓને પુડીંગ, મીઠાઇ, પેસ્ત્રી વગેરે બહુ ભાવે છે. ભેજા કસનારાઓને ગોસ્ત ઉપર બહુ ભાવ હોય છે. વળી કેટલાકો વાઇન અને દારૂના ગ્લાસો ઉડાવવામાં પણ બહુ કુશળ રહે છે. મીતાહારી અને થોડું ખાનારાઓ તેમનામાં અપવાદ તરીકે ગણાય છે.

મીતાહારીપણું (*Temperance*)—દારૂ પીવાથી કાંઇ ફાયદો થતો નથી એ સિદ્ધ થયલી બીના નિચલી વાતચીત ઉપરથી માલુમ પડશે. છાકટપણું અટકાવવાની નેમથી વેલાતમાં અગાઉ એક કમીશન બેઠું હતું તેની આગળ 'સર વીલીઅમ ગલ' નામના સન્માનિત પુરૂષની જુબાની નિચે પ્રમાણે છેઃ—

જ૦—"હું ધારૂં છું કે જેઓ થાકી ગયા પછી દારૂનો એક ગ્લાસ પીએ છે, તેઓ જો તેને બદલે એક ગ્લાસ પાણી પીએ તો વધારે સારૂં, અથવા પાણી નહી પીએ ને કાંઇ ખાવાનું લે તો સારૂં. પાણી અગર ખોરાકથી જે ફાયદો થાય છે તેના જેવો ફાયદો દારૂ થનો નથી."

સ૦—"જો કોઇ એક માણસ થાકી ગયો હોય તો તેને કયો ખોરાક લેવો જેથી દારૂ પીવાની ગરજ મરે ?"

જ૦—"હુ પોતે જ્યારે થાકી જાઉ છુ ત્યારે મારો ખોરાક ઘણો સારો છે દારૂ પીવાને બદલે હુ દરાખ (*raisins*) ખાઉ છુ. આજ ત્રીસ વરસ થયા હુ એમ કરૂ છુ અને મને તેથી એનો અનુભવ પુગતો છે"

સ૦—"એ તમારો અંગીત અનુભવ છે કે કોઇ બીજાનાં મોઢે સાંભળીને કહોછો ?"

જ૦—"એ મારો અંગત અનુભવ છે મે મારા અંગત દોસ્તદારોને એની ભલામણ કીધી છે અલબતા એ કાંઇ ઘણા માણસોનો અનુભવ કહેવાય નહી, પણ હુ માનુ છુ કે હુ કરૂ છુ તેમ કરવુ સારૂ છે"

સ૦—"ટાઢીમા દારૂનો ગ્લાસ પીવાથી અંગમા ગરમી આવે છે એમ લોકો માને છે તે વિષે તમે શુ કહો છો ?"

જ૦—"એ એક ખોટો ખ્યાલ છે"

સ૦—"ડાકટર નનટન કહે છે કે ટાઢીમા દારૂ પીવાથી ગરમી આવતી નથી, ઉલટી ટાઢી વધારે લાગે છે એ ખરૂ કે ?"

જ૦—"મને લાગે છે કે તે ખરો છે"

સ૦—"ટાઢીમા દારૂ પીવાથી થોડી નસોમા ધસારો કરીને પછી થોડી વારમા ટાઢ પડે છે તેમજ એનુ કારણ કે ?"

જ૦—"હા, દારૂને બદલે ખાવાનુ લેવામા ફાયદો છે હુ જ્યારે થાકી જાઉ છુ ત્યારે દરાખ ખાઉ છુ અથવા કોડલીવર ઓઇલ પીઉ છુ"

સ૦—"ત્યારે ખરી ગરમી અને ગરમી લાવવી એ બેમા ફરક છે ?"

જ૦—"હા"

મીલનું કારડીંગ ખાતું (*Carding In Mills*)—મીલના કારડીંગ ખાતામા રૂ સાફ કરતી વખતે ઘણો કચરો ઉડતો રહે છે, તે માટે એ ખાતાના માણસોના દમમા એ કચરો જાય નહી તેની ઘણી

સંભાળ રાખવી જોઇએ. મુખ્ય કરીને તે ખાતામાં હવાની આવજાવ વધારે જોઇએ અને તે કચરો દમમાં નહીં જાય તે માટે પવનની ચોક્કસ ગોઠવણ કરવી જોઇએ. નહીતો ત્યાં કામ કરનારાંઓમાંના મોટા ભાગના ફેફસાં બગડયા વીના રહે નહીં.

મુસાફરી પગરસ્તે (*Travelling On Foot*)—ઝાડપાન અને ખણીજ પદાર્થની શોધમાં ઘણાઓ પગે મુસાફરી કરે છે. તેમના શરિરને અલગતાં ઘણી સારી કસરત થવી જોઇએ. એવી મુસાફરી કરનારાઓએ પોતાની શક્તિ ઉપરાંત જીવ ઉપર જબરદસ્તી કરવી નહીં. જે લોકને ચાલવાની આદત નહી હોય તેઓએ એવી મુસાફરી માથે લેવી નહીં. ઘણી વાર કેટલાક જુવાનીઆઓ ઉછાછળા બનીને લાંબી મંજલ કરવાનું માથે લે છે, પણ તેની અસર પાછળથી માલુમ પડે છે અને ઘણીવાર તેથી નુકસાન એવું થાય છે કે તેમાંથી તેઓ સાજા થતા નથી.

મુળો (*Radish*)—મુળો જમીનમાં ઉગે છે. મુળાની ઘણી જાત આવે છે. એ કુમળા હોય ત્યારે ખાવામાં સારા છે. એમાં પુષ્ટીકારક તત્વ બીલકુલ નથી. ફક્ત પાણીનો ભાગ અને શાખા અને તીખાસ સિવાય બીજું કશું એમાં નથી. ઘરડા મુળા ખાવા સારા નથી, કારણ કે તે હોજરીને માફક આવતા નથી. મુળાનાં પાતરાં ખાવામાં ઠંડાં છે.

મોઢું (*Mouth*)—મોઢામાં સ્વાદ રહે છે, તેમજ મોઢાંથી ચવાઇ શકાય છે. એ એને લીધે મોઢું અગતનું છે. વળી આખા શરીર ઉપર મોઢું જેટલું દેખાવડું લાગે છે, તેટલો શરીરનો બીજો ભાગ દેખાવડો લાગતો નથી. વળી મોઢાંથી અનેક પ્રકારનું કાર્ય થાય છેઃ મોઢાંથી સ્વાદ લેવાય છે, ચવાય છે, ખવાય છે, પીવાય છે, બોલાય છે, ગવાય છે, થુકાય છે, અને મોઢાં વાટે દમ ખેંચાય છે. ટુંકમાં પાચનક્રિયા અને દમક્રિયા સાથે મોઢાંને મોટો સંબંધ છે. બે હોઠ, બે ગાલ, અને બે જડબાં, એક જીભ, તાળવું, દાંત અને દાઢ એ સઘળાં મોઢામાં સમાઇ જાય છે.

ગોડાં ઉપરનાં દાઘ (*Freckles On The Face*)—સફેદ ચામડીવાળા માણસોના મો ઉપર રતાશપર અથવા કાળાશપર દાઘ પડે છે તે દુર કરવા માટે ઘણા જણ તદ્દન્વાર ફાંફાં મારે છે. એ દાઘ ઉપલી ચામડી ઉપરજ હોય તો એ દાઘના રંગ કહાડવાની કોશેશ કીધેલી વાજબી કહેવાય, પણ એ દાઘ ચામડીના નીચલા પડથી શરૂ થાય છે, અને તેથી ચામડી ઉપર ફાગરા ઉઠાડીને ચામડી કાઢી નાખે, નહી ત્યાં સુધી એ દાઘ નીકળવા મુશ્કેલ છે, અને એમ કરવામાં દુઃખ અને આપદા છે. તેટલા માટે એવા દાઘને નહી છેડવાની ભલામણ કરવામાં ડહાપણ છે. એ દાઘ દુર કરવાનો એકે ઉપાય નથી અને જેઓ એ દાઘ દુર કરવાના ફાંફાં મારે તેનાં ફાંફાં ફોકટનાં સમજવાં.

મોહોત (*End Of Life*)—જીંદગીનો સાંચો વપરાઇ વપરાઇને પોતાની મેળે બંધ પડે તેને મોહોત કહે છે અથવા તેને જીંદગીનો છેડો આવેલો કહીએ છીએ. અકસ્માતથી મોહોત આવે કિંવા કોઇના જબુન હાથથી મોહોત આવે તેને અખુદરતી મોહોત કહીએ છીએ. જે ઉમરે પુગીને વખતસર મરણ પામે તે મોહતને ખુદરતી મોહોત કહેવામાં આવે છે. ભુખમરાથી આવેલું મોહત પણ અખુદરતી કહેવાય છે. કોઇબી રીતે માણસ મરણ પામે છે પણ મુખ્ય કરીને શરિરમાંના ત્રણ ભાગમાંના એકનું બંધ પડવું મોહત નીપજાવે છે. એકતો માથાની ખોપરી ફાટવાથી મરણ નીપજે છે, બીજું તો ફેફસાં વાટે દમ ચાલતો બંધ થવાથી મરણ નીપજે છે. ફાંસી દીધાથી અને ગળું દાબવાથી અથવા પાણીમાં ડુબવાથી ફેફસાંનો દમ બંધ પડે છે; અને ત્રીજું, હૃદયમાં લોહી ફરતું બંધ થાય તો મરણ નીપજે છે. મગજ, ફેફસાં, અને હૃદય એ ત્રણે જ્યાંસુધી સારી હાલતમાં હોય ત્યાંસુધી જીવ ચાલે છે. તેમાં હૃદય અને ફેફસાં એ બે તો જીવવા માટે જરૂર તનદરોસ્ત જોઇએ. એ બે ઉપર જીવવાનો મોટો આધાર છે. ખોપરી ફાટવાથી અથવા મગજ ઉપર અકસ્માત થવાથી આખરે હૃદય કે ફેફસાં ઉપર અસર થાય છે અને મર-

ણનું છેલ્લું કારણ એ જે ઉપરજ લટકેલું રહેછે, અને હૃદય કે ફેફસાં ચાલતાં બંધ થાય ત્યારે મગજમાં પણ લોહી ફરતું બંધ થાય છે. (જુવો, મરણ.)

યાદદાસ્ત (*Memory*)—યાદદાસ્ત શક્તિ બધાંઓમાં એક સરખી હોતી નથી. તનદરોસ્ત શરિરવાળાંઓની યાદદાસ્ત શક્તિ જોરાવર રહે છે. અતી ઘણા અભ્યાસથી, તેમજ અની ઘણાં વ્યસનમાં પડવાથી યાદદાસ્ત શક્તિ બિગડે છે. માણુસની તાકાત ઘટે છે ત્યારે પણ યાદદાસ્ત શક્તિ ઘટે છે. યાદદાસ્ત સાચવવી હોય તેઓએ જંગ્ગળમાં પણ સહનશકતી રાખીને બનતાં સુધી મગજને ઉશ્કેરનારા પદાર્થો ખાવા નહી.

યુનાનીઓને માછલીનો શોખ (*Fondness Of Fish Among Ancient Greeks*)—અસલના યુનાની ખાધરાઓ માછલીના એટલા શોખીન હતા કે બદહજમી થાય કે તેથી મરણ નીપજે તો તેની પરવા ન કરતાં તેઓ દમ બાંધીને માછલી ખાતા હતા. એક જણને માટે, જેનું નામ ' ફીલોક્સીનીઝ ' (*Philoxenes of Cythera*) હતુ તેને માટે કહે છે કે ડાક્ટરે તેને કહયું કે એટલી બધી માછલી ખાવાનું તમે છોડી દો, નહીતો એમાંથી તમારૂં મોહોત નિપજશે. તેણે જવાબ દીધો, ફિકર નહી, સારૂં થયું કે તમે મને મારા મોહોત વિષે ચેતવ્યો, જેથી હવે હું જેમ બને તેમ માછલી ખાઇ લઇશ, ને પછીજ મરીશ.

રંગ (*Colours*)—આંખે રંગ જોવાથી મનને આનંદ ઉપજે છે. આકાશમાં, ખેતરમાં, ઝાડમાં, ફુલમાં અને જનાવરોને દીસે એવા સુંદર રંગો ખુદરતે મુકયા છે કે તે જોઇને દુઃખી પોતાનું દુઃખ ઘેઘડી વીસરી જાય છે. ખુદરતમાં દરેક ઠેકાણે તહરેવાર રંગની વસ્તુઓ નજરે પડે છે તેથીજ ખુદરતની બલીહારીના વખાણ આપણે ગાઇએ છીએ. બધું સફેદ, નહીતો બધું કાળું હોત તો ખુદરત રમણીક લાગત નહીં. રંગો ન

ઉત્તપન્ની અજવાળાથી છે આખ નહી હોય ને અજવાળુ નહી હોય તો રંગો દેખાયજ નહી

રંગ અને ગરમી, જુવા ગરમી અને રંગ.

રમ (*Rum*)—એ દારૂ ગોળમાથી બનાવવામા આવે છે વેસ્ટ ઇન્ડીઝમા જ્યા ખાડ બનાવવાના મોટા કારખાનાઓ છે ત્યા અને મુખ્ય કરીને જેમેકામા રમ બને છે એથી સરસ રમ 'જેમેકા રમ' છે જેમ જુનો રમ તેમ સારો ખજૂરમાથી પણ રમ બનાવવામા આવે છે

રવાની કાંજી (*Gruel Of Fine Flour*)—આજારી માણસને અથવા મીક પડીને ઉઠેલા માણસને ગતની વખતે ભારી ખોરાક આપવા કરતા રવાની કાંજી આપવી સારી છે એ સહેલાઇથી પાચન થાય છે રવાની કાંજીમા જોઇએ તો જરા ઘી નાખવુ મસમસતી જોઇતી હોય તો અદરક જાયફળની ભુકી નાખવી ચોખાના આટાની કાંજી પણ પીવામા હલકી અને તાકાત બક્ષનારી તેમજ સેહેલાઇથી પાચન થનારી છે

રાઇ (*Mustard*)—રાઇના દાણા સફેદ તથા કાળા પણ આવે છે હડીના મુલકોમા ખાણા સાથે રાઇ વપરાય છે હિંદુસ્તાનમા પણ ઇગ્રેજો ટેબલપર રાઇ વાપરે છે એથી હોજરીમા ગરમી આવે છે, તેમજ એ ખોરાક પચાવવામા મદદ કરે છે રાઇથી પસીનો તેમજ પીશાબ છુટે છે તેથી પણ એ અગત્યની વસ્તુ છે કાળી રાઇના દાણા ધોળી રાઇ કરતા નાના હોય છે રાઇ દેશીજ વાપરવી રાઇનુ તેલ પણ નિકળે છે અને તે દવામા વપરાય છે સરદી તોડવા માટે રાઇનુ પ્લાસ્ટર શરિરના કોઇ પણ ભાગ ઉપર ડાક્ટર મારવા કહે ત્યારેજ વાપરવુ દેશી રાઇમા આટો અને હળદ ભેળવામા આવે છે તેથી બજારૂ રાઇ લેતી વેળા સભાળમા રહેવુ

રાઇના દાણા—(*Mustard Seeds*)—એક ડાક્ટર લખે છે કે—"રાઇ ઘણી સાધારણ વસ્તુ છે તેથી તે ગમે તેમ વાપરવી નહી જોઇએ એક જણે એક પુસ્તક લખ્યુ હતુ તેમા તેણે એવી ભલામણ

કીધી હતી કે જેઓને ખોરાક પચતો નહી હોય તેઓએ બદહજમી દૂર કરવા રાઇના આખા દાણા ગળના એનકુદ્દ માણસોની દુન્યામા ખોટ છેજ નહી, અને તેથી આ ભનામણ પ્રમાણે ઘણાએ કીધુ એક દરદીને લા મને ઓનાનવામા આ યો તે દરદી રાઇના આખા દાણા ગળવાથી મર ણની અણી ઉપર હતો તે આખરે મરણ પામ્યો, અને જ્યારે અમે તેને ચીરી જોયો, ત્યારે રાઇના આખા દાણા તેના આતરડામાથી નિક જ્યા કેટલાક રાઇના દાણામાથી જાણે ઝાડ ઉગે તેમ ફણગા ફુટયા હતા, અને હુ ધારૂ છુ કે તેથીજ તેનુ મરણ નિપજ્યુ હતુ"

રાંધણકળા (*Art of Cooking*)—જે એક જગલીને સુધરે લા દેશમા પકાવેના ભોજનો આપનામા આવે તો તે અની અજાયબ થવા નીના રહેશે નહી, કારણકે તે તો ફક્ત એટલુજ જાણે છે કે ભૂખ લાગે ત્યારે કોઇપણ પક્ષી કે જાનવરનો ભોગ લઇને તેનુ માંસ કાચુ ખાઇ જવુ

રાધણકળાના ફાયદા—રાધણકળાથી આપણી ઇંદ્રીઓને ખેચાણ થાય છે એથી ફક્ત ભૂખ તૃપ્ત થાય છે એટલુજ નહી પણ વળી સરસ પકવાનો જોઇને આખને તાઢક મળે છે અને નાકને સારા વાસ આવે તેથી જીવ ખુશ થાય છે વળી રાધણકળાનો બીજો એક ફાયદો એ છે કે કાચા પદાર્થો ગધતી વેળા સાફસુફ કરવામા આવે છે તેથી તેમા જે નહી ખાવા લાયક ભાગ હોય અથવા નકામો ભાગ હોય તે કહાડી ના ખવામા આવે છે ગોસ્ત અને માછલી સમારવા પછી રાધવામા આવે છે, તેમજ તરકારી અને ફ્રુટ છોલવાથી અને સાફ કરવાથી વણો ફાયદો થાય છે પકાવેના પદાર્થો ખાવાથી પાચનશક્તિને પણ ફાયદો છે ભુજવાથી, બાફવાથી, ગીજવવાથી, તળવાથી ગોસ્ત માછલી વધારે સેહલાઇથી જરપત થાય છે પકવાનો બનાવવામા તદ્દરેવાર ચીજો તેમા નાખવામા આવે છે તેમા રાધણકળાની ખુબી સમાયલી છે વળી પકાવેનુ ભોજન ખાવાનો બીજો એક ફાયદો એ છે જે તરતરનાગીમા જીવન હોય છે તેનો રાધવી વેળા નાશ થાય છે

રાસ્પબેરી (*Raspberry*)—બધી નાની ફ્રુટમા રાસ્પબેરીને પહેલી જગા આપી શકાય એ ખાવામા બહુ સારી છે એમા સહેજ ખાટો સ્વાદ રહે છે એની જેલી અથવા જામ બહુ ગુણકારક છે

રાસ્પબેરીનો સરકો (*Raspberry Vinegar*)—સાધારણ સરકામા રાસ્પબેરીની ફ્રુટ નાખી હોય તો સરકામા એનો સ્વાદ ઉતરે છે રાસ્પબેરીના સરકામા પાણી મેળીને તાવ આવતી હોય ત્યારે અથવા ગળુ સુઝી આવ્યુ હોય ત્યારે પીધુ હોય તો ગુણ કરે છે

રાસ્પબેરી વાઇન (*Raspberry Wine*)—રાસ્પબેરી અને સ્ટ્રોબેરીમાથી બનાવેલો વાઇન દારૂ પીવામા તેમજ સ્વાદમા અને ખવાસમાં બહુ ઉત્તમ છે પથરી અને પીસાબના દરદો ઉપર એ વાઇન બહુ ગુણ કરે છે ગરમીના દિવસોમા એ ઠંડો વાઇન પીવો બહુ મજાહ આપે છે

રેવંચી (*Rhubarb*)—એ દવામા વપરાય છે

રેહવાનુ ઘર (*Dwelling House*)—જ્યાસુધી ગદીના ભાડુતો મળે ત્યાસુધી ગદીના ઘરો પણ મળે એક ડાકટરે પોતાના ભાષણમા નિચલી સુચના કીધી છે તે મુજબ દરેક શેહેરની મ્યુનીસીપાલીટીએ અમલ કરવો જોઇએ દરેક ઘર તપાસીને ઘરવાળાને તેનુ ઘર રેહવા લાયક છે એવી સરટીફીકેટ આપવી, જે સરટીફીકેટ જોઇને ભાડુતો ઘર લખાવે વળી, દરેક મોહલા અને ઘરોના રજીસ્ટર મ્યુનીસીપાલીટીમા રાખવા અને જે જે ઘરમા કોઇપણ જાતનો દુષ્ટ રોગ ફેલાતો હોય તેની નોંધ તે ઘરની સામે નોંધતા જવુ, જેથી કોઇસી માણસ કોઇબી ઘરની તપાસ મ્યુનીસીપાલીટીમાથી મેળવી શકે, અને એક ચોક્કસ ઘરમા જઇ રેહવુ કે નહી તેના નીવેડા ઉપર આવે

રોસ્ટ કીધેલુ ગોસ્ત (*Roasted Mutton*)—કોઇબી ગોસ્ત રોસ્ટ કરીને ખાવુ સારૂ છે રોસ્ટ કીધાથી ગોસ્તનો કસ જતો નથી

જ્યારે ગોન્ત 'બોઇલ' કીધાથી તેમાથી કસ જતો રહે છે રોસ્ટ કરી ઘેલુ માન નબળા માણસો પણ પચાવી શકે છે

રોગો ઉડતા, જુવો, ઉડતા રોગો.

લખનારાને આંકરા (*Writer's Cramps*)—અતી ઘણુ લખનારને આગળામા આંકરા આવવાનો ભય રહે છે આખો વખત લખ લખ્ કરવાથી તેમના આગળા એટલા નબળા પડે છે કે કોઇ વખત કલમ પકડાતી નથી ને આગળામા આકરા આવે છે એ ઘણી ખરાબ નિશાની છે એ જડમુળથી સારૂ થતુ નથી હાલના જમાનામા લખનારાને આકરા થાય છે ત્યારે હાથમા વીજળી ચલાવવામા આવે છે, ને તેથી આકરા નરમ પડે છે, પણ એ દુ ખ એક વખત લાગુ પડ્યુ કે લખવાનુ કામ જરૂર કમી કરવુ જોઇએ

પીઆનો વજાડનારને, ઘણુ સીવનારને, સારંગી વજાડનારને ટાઇપ રાઇટરને પણ આગળામા આકરા આવે છે

લગન (*Marriage*)—દરેક મરદ અથવા ઓરતે પુખ્ત ઉમરે પુગ્યા પછીજ પરણવુ એમ કર્યાથી જે છોકરા અવતરે તે સારા બાંધાના નિકળે છે નાની ઉમરના જોડાને ત્યા અવતરતા બાળકાની કાઠી નબળી રહે છે, અને તે નબળા છોકરાની માદગીની વે કરી બહુ ભારી પડે છે મજબુત બાંધાવાળા મરદોએ, જો તેમની આવક સારી હોય તો, પરણવુ લાજમ છે, પણ જે ઓરત સાથે પરણવુ હોય તેણી તનદરોસ્ત છે કે નહી તેની પહેલા તપાસ કરવી જોઇએ, અને ત્યાર પછી બીજો વિચાર તેણીના સ્વભાવનો કરવો જોઇએ એક સારા સ્વભાવવાળી તનદરોસ્ત ઓરત મળે તો તેથી વધારે કાઇ જોઇએ નહી

લગન ખઇીથી પીડાતાં માટે (*Marriage For The Consumptive*)—જેઓને ખઇી હોય તેઓએ પરણીને પોતાનો સસાર બગાડવો નહી જે કારણ અવતરે તેને પણ વારસામા ખઇી ઉતરે છે

વળી ખહીવાળાંઓ પરણીને લાંબી ઉમર કદી ભોગવી શકતાં નથી. તેમજ તેમની તબીયતમાં જલદીથી વધારે બિગાડો થાય છે. તેટલા માટે જેઓને ખહીનો રોગ હોય તેઓએ લગન કરીને સામી ઓરહુવાલાને ફસાવવું નહીં, તેમજ પોતાની ઉપર આપદા વોહરી લેવી નહી.

લગન નબળી છાતીવાળાં માટે (*Marriage For Weak Chests*)—નબળી છાતીવાળાએ જલદી પરણવું નહી. જોઇએ,તો પુખ્ત ઉમરે પુગ્યા પછી પરણવું. નબળી છાતીવાળાં માબાપોને પેટે જે છોકરાં અવતરે તે પણ નબળાં આવે છે અને તે નબળાં છોકરાંઓ દુબળાં અને ખહીના રોગને જલદીથી આધીન થાય છે. બીજા રોગ કરતાં છાતીના રોગ વારસામાં જરૂર ઉતરે છે.

લવંગ (*Cloves*)—'મોલક્કા' ટાપુઓમાં પહેલવહેલા લવંગ શોધી કહાડવામાં આવ્યાં. લવંગના છોડવા ઉપર ડાંખલીના છેડે લવંગના ફુલ ઉગે છે. પહેલાં તે સફેદ હોય છે, પછી તે લીલાસ પકડે છે અને છેવટે લવંગ થવા આવે ત્યારે તે લાલ અને કઠણ થાય છે. જ્યારે એ ફુલો સુકાય છે ત્યારે પીલાસ પકડે છે અને તે પીલાસ રફતે રફતે કાળો ભુરો રંગ પકડે છે. લવંગ તીખાં રહે છે અને એમાંથી તેલ પુષ્કળ જથ્થામાં નિકળે છે. લવંગની ઘણી જાત હોય છે. સૌથી સરસ બાદશાહી લવંગ (*Royal Clove*) આવે છે, જે કદમાં નાના અને વધારે કાળા હોય છે. લવંગના ફુલ વાસ વગરના હોય છે. ગરમ મસાલામાં લવંગ વપરાય છે. એ ખાવામાં ગરમ છે.

લસણ (*Garlic*)—લસણ ભોજન પકાવવામાં વપરાય છે. હિંદુસ્તાનમાં તો શું, પણ આખા યુરોપ ખંડમાં લસણનો ખપ ઓહળો છે. મુખ્ય કરીને ઇટલીમાં એ ઘણું વપરાય છે. ફ્રાન્સમાં લગભગ દરેક વાણીમાં લસણ વપરાય છે. ઘણા થોડા પ્રમાણમાંજ લસણ વપરાવું જોઇએ, અને લસણ કેમ વાપરવું તે દરેક રાંધનારે ખાસ શીખવું જોઇએ. ભૂમધ્ય સમુદ્રના કિનારા ઉપરથી ઇ૦ સ૦ ૧૫૪૮ માં લસણ

વેવાતમા પહેલવહેલુ દાખલ કરવામા આવ્યુ હતુ આપણને એનો ખપ છે તેના કરતા આપણા વડવાઓ લસણ વધારે વાપરતા હતા એ પહેલ વહેલુ યુરોપખંડના દક્ષિણ ભાગમાં ઉગાડવામા આવ્યુ હતુ

નઠારી હવા દૂર કરવાના એક ઇનાજ તરીકે લસણ વપરાય છે. છોલેલા લસણના હારડા બનાવીને ઘેરમા બારી બારણા ઉપર ટાંગવાથી ઓરડાની ખરાબ હવા દૂર થાય છે લસણ ગરમ છે અને તેથી લસણના તેલો કેટલાક સરદીના દરદો ઉપર વપરાય છે

લાઇકર (*Liqueur*)—યુરોપમા ઘણા જલદ દારૂ બનાવવામા આવે છે તે અતરે હિંદુસ્તાનમા મોઘી કીમતે મગાવવામા આવે છે મોટા ખાણાપર અને પેસાવાળાઓની ટેબલ ઉપર જમી રહયા પછી ઉચા 'લાઇકર' દારૂઓ ફેરવવામા આવે છે, અને એવુ કહેવામા આવે છે કે એક નાનુ ગ્લાસ 'લાઇકર' પીવાથી બધુ ખાધેલુ જરપત થાય છે પણ તેમા ભુલ છે એવા જલદ દારૂની ટેવ પાડવાથી 'પીપ્પુ' લાગ વાની ટેવ પડે છે વળી એ સઘળા દારૂઓ હોજરીને નુકસાનકારક છે

લાકડાનો કોલસો, જુવો, કોલસો લાકડાંનો.

લાગણીઓ, જુવો, જુસ્સાઓ.

લાંબી જીંદગીની પરિક્ષા, જુવો જીંદગી લાંબીની પરિક્ષા.

લીંબુ (*Lemon*)—એની પાન, એનો રસ, અને છાલનુ તેલ દવામા વપરાય છે છાલમાથી ઘણુ કીમતી તેલ નીકળે છે લીબુનો પમરાટ છાલમા રહે છે લીબુના રસમા 'સાઇટ્રીક આસીડ' નો મોટો ભાગ છે, અને લીબુનો ગુણ એ સાઇટ્રીક આસીડને લીધેજ છે એમ ઘણાઓ ભુલથી માને છે એ ઉપરાત લીબુમા 'પોતાશ'ના ખારો પણ રહે છે લીબુનુ મરબત અને લીબુનુ ટીકચર બનાવવામા આવે છે એની છાલ સુગધી અને હોજરીને મજબુતી બક્ષનારી છે રસ છે તે હોજરીને ઠડક આપનારો છે અને ચામડીના દુખને મટાડનારો છે લેમોનેડના કરતાં ગરમ પાણીમા લીબુની ઝીણી ઝીણી ચીપ નાખીને, તેમા

ખાંડભેળીને પીતુ હોય તો બધ શીરીમા મળના લેમોનેડ કરતા વધારે ગુણકારક અને મજેદાર લાગે છે

લીંબુનો રસ (*Lemon Juice*)—દરીયા ઉપર જે 'સ્કર્વી' (*scurvy*) નામનો દરદ થાય છે તે મુસાફરીને વાહાણ ઉપર ઘણો દેખાવ દે છે અને તેના ઉપાય તરીકે વાહાણ ઉપર લીંબુના રસનો અને 'લાઇમ જુસ'નો બહુ ઉપયોગ થાય છે પણ એ દુખ વટતો ખોરાક નહી લેવાથી થાય છે માટે લીંબુનો રસ એ દુખ ઉપર આપવો એ કાંઇ બધમેસનો ઉપાય નથી તે છતા કાયદા પ્રમાણે લાંબી મુસાફરીએ જતા દરેક વેપારી વાહાણવાળાએ લીંબુના રસના પીપો વાહાણ ઉપર રાખવા જોઇએ કેટલીક વખત કપતાનો લીંબુના રસને બદલે લીંબુના રસની બનાવટી ભુકી જે સાઇટ્રીક આસીડના નામથી વેચાય છે તે રાખે છે, પણ એ આસીડ નકામી છે

લીલી દરાખ (*Grapes*)—એ ઘણી જાતની ઉગે છે એ ઠંડી અને પુષ્ટીકારક છે અને વગી ખાધી હોય તો ઝાડો સાફ લાવે છે જેનામાં લોહીનો ટોટો હોય તો એ દરાખ મદદકારક છે રોગમા ભુખે પેટે ખાવી એની છાલ અને ઠળીઆ થુકી નાખવા કારણ કે એ મહેનતથી પાચન થતા નથી ગરમીના દહાડામા લીલી દરાખ ખાવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે પાકેલી દરાખ સારી, પણ કાચી અને ખાટી દરાખ ખાવી નહી જુદી જુદી ધરતીની દરાખના ગુણમા ફરક રહે છે મરડાવાળા ખહીવાળા અને પીત્તવાળા દરદીઓને લીલી દરાખ ખાવાની મનામણ થઇ શકે છે ગુલમેરી કરતા લીલી દરાખ ઘેરડો ફાયદો કરે છે

લુ લાગવી, જુવો તડકાની લુ.

લેમોનેડ (*Lemonade*)—પાણીમા લીંબુનો રસ ભેળીને પીધો હોય તો તે તરસ મટાડવા માટે સારૂ પીણુ કહેવાય સોડાવાટરવાળાઓ જે લેમોનેડ બનાવે છે તે ઘણો પીવો સારો નથી, પણ તડકામા ચાલી

આવ્યા પછી, અથવા જો ઘણી ગરમીથી પેટ આવતા હોય, ત્યારે એકાદ મીસી લેમોનેડ પીધો હોય તો ગુણ કરે છે.

લોઢાં ઘસવાં—લોઢાના હથિયાર ઘસ્તા જે રજકણો હવામાં ઉડે છે તે દમમા નહી જાય તેની બહુ સભાળ રાખવી ઘટે છે

લોઢાં ઘસનાર અને હાંફણ (*Grinder's Asthma*)—લોઢાં ઘસનારને ફેફસાની હાફણ જેવુ દરદ લાગુ પડે છે પેહલા તેને સુકકો હાસો થાય છે અને થોડો થોડો ચીકણો બનગમ પડે છે, જે ઉપરથી કહેવાય છે કે તેના ફેફસા ઉપર અસર થઇ છે વખત જતા તેના ફેફસા બગડે છે અને તેનાથી દમ સહેલાઇથી લેવાતો નથી કોઇ કોઇવાર તેની છાતી ઉપરથી થોડુ લોહી પડે છે જો તેવા વખતે તે લોઢા ઘસવાનો ધધો છોડી દે તો તેની હાલત સુધરવાની તક મળે છે નહી તો પછી ફેફસાનો બગાડો આગળ વધે છે અને ફેફસામા નાકા પડે છે, અને ખઈના બધા ચિન્હો તેનામા દેખાય છે તેને તાવ આવે છે, ઉઘ આવતી નથી, ગળાતો જાય છે અને તેનો દમ ચાલતો નથી

જે હથિયારો પાણીમા બોળીને ઘસવામા આવે છે તેમા એટલો જોખમ નથી વિદ્યામા આગળ વધેલા હાલના જમાનામા હથિયાર સા ચાની મદદ વડે ઘસી શકાયછે અને તેમા કામ કરનારના દમમા લોઢાની રજકણ જાય નહી તેનો ગોઠવણ કરવામા આવી છે

લૉન ટેનીસ (*Lawn Tennis*)—એ કસરતથી શરીરના દરેક ભાગને કસરત મળે છે, અને વળી એમા કાઇ પણ જોખમ સમાયલો ન હોવાથી દરેક જણને, મરદ તેમજ ઓરતને, એ બહુ ફાયદાકારક છે.

લોહી (*Blood*)—માણસના શરિરમા લોહી વહે છે તે ઘાડી અને ભારી પ્રવાહી છે ધોરી નસમાથી વેહતુ લોહી કીરમજી રગનુ હોય છે પણ નાની નસોમાથી વેહતુ લોહી જાબુરા રગનુ દેખાય છે

લોહીને સુક્ષ્મદર્શક યત્ર વડે તપાસતા માલુમ પડે છે કે લોહીના પાણી જેવા ભાગમા રગ રહેતો નથી પણ તેમા લાખો રગીન ઝીણા

દાણા હોય છે આ દાણાને લીધે લોહીમા રગ દેખાય છે, અને તેથી ખુલ્લી આખે લોહી રાતુ જણાય છે

માણસનુ લોહી પાણી કરતા ભારી છે માણસનુ લોહી તેની ચોક્કસ વાસ ઉપરથી પરખાય છે, તેમજ ગાય, કુત્ર, બિનાડી, વગેરેનુ લોહી પણ વાસ ઉપરથી મ્હી શકાય છે

લોહીના દાણા (*Globules Of Blood*)—ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે લોહીમા સૂક્ષ્મદર્શક યત્ર વડે જે દાણા દેખાય છે તે જુદા જુદા જાનવરોમા જુદા જુદા આકારના હોય છે, માણસનુ લોહી તુરત તપાસી શકાય છે દાખલા તરીકે લો કે કોઇ એકનુ ખુન થયુ છે, અને જે માણસ ખુની તરીકે શક ઉપર પકડાયો હોય તેની પાસેથી લોહીથી ખરડા યની છરી મળી આવી છે પણ તે ખુની જો પોતાના બચાવમા એમ કહે કે છરી ઉપરના લોહીના દાઘ ફક્ત મરઘીના લોહીના દાઘ છે, તો સૂક્ષ્મ દર્શક યત્ર વડે તે છરી ઉપરનુ લોહી તપાસતા સાચુ શુ છે તે તુરત જણાઇ આવે છે, કારણ કે માણસના લોહીના દાણા ગોળ હોય છે, જ્યારે મરઘીના લોહીના દાણા ઇડાના આકારના હોય છે

જે જાનવર દોડધામ કરતુ હોય અને તેનુ લોહી બરાબર ફરતુ હોય તેના લોહીમા લાખો ઝીણા દાણા થાય છે, પણ જે જાનવર સુસ્ત રહીને પડી રહેતુ હોય તેના લોહીના દાણા કદમા મોટા અને સખ્યામા થોડા રહે છે, દાખલા તરીકે દેડકો જે સુસ્ત પડી રહે છે તેના લોહીમા મોટા દાણા ઘણી થોડી સખ્યામા થાય છે

આપણુ માણસ જાતના શરિરમા દર પળે ૨,૦૦,૦૦,૦૦૦ દાણા લોહીમા થાય છે અને દરપળે એટના દાણા શરિરમા મરી જાય છે

લોહીનું ફરવુ (*Circulation Of Blood*)—આખા શરિરમા લોહીનુ ફરવુ ચાલુ રહે છે ખોરાકમાથી લોહી બને છે અને તેથી શરિરના ભાગોને પુષ્ટી મળે છે, તેમજ લોહીમાથી શરિરને જોઇતી ગરમી મળે છે ચોક્કસ ધોરણે લોહી આખો વખત શરિરમા મુસાફરી કરતુ જ

રહે છે હદય એ એક જાતનો બંબો, છે જે શરિરમા સઘળે ઠેકાણે લોહીને સીપે છે

'હારવે' નામના વિદ્વાને લોહીના શરિરમા ફરવાની શોધ કીધી તે અગાઉ હદયનુ કર્મ શુ હતુ તેની ખબર લોકોને બરાબર હતી નહી

લોહીનું બંધાઇ જવું (*Coagulation Of Blood*)— શરિરમાથી નિકળેલુ લોહી ખુલ્લુ રહેવા દીધુ હોય તો બે ભાગમા છુટુ પડી જાય છે, એક પાણીવાળો ભાગ અને બીજો નકર ભાગ નક્કર ભાગ પાણીવાળા ભાગમા હીનનો અથવા તરતો દેખાય છે એને આપણે આધારણ શબ્દોમા લોહી બંધાઇ ગયલ કહીએ છીએ

ધોરી નસોમા તેમજ બીજા શરિરના ભાગોમા જ્યા સુધી તે ભાગો તનદરોસ્ત હાલતમા હોય ત્યા સુધી લોહી શરિરમા કદી બંધાતુ નથી શરિરમાથી બાહેર પડ્યા પછીજ લોહી જમીન ઉપર, પથર ઉપર, કાચ ઉપર અથવા કોઇ પણ વાસણમા ગખ્યુ હોય તો તે તુરતજ બંધાવા માંડે છે

લોહીનો જથ્થો–મનુષ્યના શરિરમાં (*Quantity Of Blood In Human Body*)—માણસના શરિરમા લોહીનો જથ્થો કેટલો હોય છે તેનુ બરાબર તોલ કરવુ મુશ્કેલ છે તે છતા જે દેશોમા ફાસી દેતા નથી, પણ ગુનેહગારોને ગરદન મારે છે તે દેશમા આ અખતરો કરી જોવામા આવ્યો છે ખુનીને ગરદન મારવા અગાઉ તોલીને પછી ગરદન મારીને જેટલુ લોહી શરિરમાં હોય તેટલુ નિકળવા દઇને પછી છુટુ શરિર અને માથુ તોલીને, લોહી કેટલુ વહી ગયુ તેની ગણુતી કહાડવામા આવી છે તે ઉપરથી કહી શકાય છે કે એક માણસના શરિરમા તેના વજનનો આઠમો ભાગ લોહી હોયછે, એટલે જો એક માણસ વજનમા એકસો રતલ હોય તો તેના શરિરમા સાડાબાર રતલ લોહી હોય છે આ ફકત એક અડસટો છે

લોહીનો વધારો (*Excess Of Blood*) –જેમના બદનમા ઘણુંઅતી લોહી હોય તેણે એમ નહી સમજવુ કે હુ તનદરોસ્ત છુ

તેને ઘણા દુઃખ થાય છે તેમજ તેની જીંદગી હરપળે જોખમમાં રહે છે. તેને માથે લેાહી ચઢી જવાની ધાસ્તી રહે છે; અથવા તેના બદન ઉપર સેાજો આવવાની ધાસ્તી રહે છે; કેટલીક વાર તેમને કેાઇ રસ્તે લેાહી નિકળે છે. એનેા ઉપાય બીજો કાંઇ નથી. જેનું અનીઘણું લેાહી વધી ગયું હેાય તેણે ખેારાક કમી કરવેા. ગેાસ્ત, મીઠાઇ, મેવા તેણે ઝાઝા ખાવા નહી, સાદેા ખેારાક લેવેા અને જેમ બને તેમ ચાલવું. તેણે જેમ બને તેમ પસીનેા પડે તેમ કામ કરવું.

વજન માણસનું (*Weight of Human Body*)—કેટલાંક વર્ષો થયાં એવું પુરવાર થયું છે કે શરીરના વજન ઉપર શરીરની તનદરેાસ્તીનેા ઘણેા આધાર છે. અને તેટલા માટે કેટલાક ડાક્ટરેા પેાતાના ઘરાકેાને વારંવાર તેાલી જાય છે. રેલ્વે સ્ટેશનેા ઉપર અને દવાવાલાઓની દુકાનેા ઉપર માણસને તેાલવાના સાંચા મુકેલા હેાય છે, અને કેટલાંક જણ ત્યાં તેાલાય છે અને પેાતાનેા વજન કાગલ ઉપર તારીખ સાથે લખી રાખે છે, પણ તેઓમાંનાં ઘણાઓ એક બાબદથી અજ્ઞાન છે. માણસના શરીરના વજનને તેની ઉંચાઇ સાથે ઘણું લાગતુંવળગતું છે, માટે પેાતાની ઉંચાઇ જાણ્યા વગર વજન જાણવું ફેાકટનું છે. કેટલાક નામીચા ડાક્ટરેાએ તપાસ કરીને તનદરેાસ્ત માણસની ઉંચાઇ સાથે વજન ભેગાં કરીને કેાઠાઓ ઉપજાવી કાઢયાછે. અમે એક સત્તાપુર્વક કેાઠેા નીચે આપીએ છીએ, પણ સાથે એટલું કહીએ છીએ કે આ કેાઠામાં જણાવેલા વજન સંપુર્ણ કહેવાય નહી, પણ એ માત્ર અડસરેા સમજવેા. એમાં આપેલાં વજનથી એક બે રતલ વધતું કે એાછું વજન હેાય તેા તેથી તેવું વજન ધરાવનાર આદમી તનદરેાસ્ત નથી એમ ઉતાવળેથી અનુમાન કરવું નહીઃ—

માણસની ઉંચાઇ.		વજન.
ફુટ.	ઇંચ.	રતલ.
૫	૧	... ... ૧૨૦
૫	૨	... ... ૧૨૬

ફુટ	ઈચ	રતલ
૫	૩	૧૩૩
૫	૪	૧૩૯
૫	૫	૧૪૨
૫	૬	૧૪૫
૫	૭	૧૪૮
૫	૮	૧૫૫
૫	૯	૧૬૨
૫	૧૦	૧૬૮
૫	૧૧	૧૭૪
૬	૦	૧૭૮

વટાણા (*Peas*)—વટાણા, તે સુકવેલા હોય અથવા તાજા હોય, તો પણ ખાવામાં ઘણા પુષ્ટીકારક છે. દુધમાં જે 'કેઝીન' નામનો પુષ્ટીકારક તત્વ રહે છે, તે તત્વ સઘળા વટાણામાં પણ મળી આવે છે. જેને આપણે 'લીલા વટાણા' (*Green Peas*) કહીએ છીએ તેમાં મીઠાસ વધારે ને 'કેઝીન' નો તત્વ ઓછો રહે છે. ભેરવામાં વટાણા નાખીને ખાધા હોય તો બહુ પુષ્ટીકારક ખોરાક કહેવાય. સુકા વટાણાનો આટો કરીને તેનું પુડીંગ બનાવ્યું હોય તો તે ખાવા લાયક કહેવાય. વાલ વટાણા, અને દરેક ખાવાનો પદાર્થ, જેમાં 'કેઝીન' નો તત્વ હોય, તે પેટમાં પવન દોડાવે છે અને પેટમાં દુઃખારો કરે છે, પણ વાલ વટાણાને બરાબર રાંધ્યા હોય ને માફકસર ખાવાની આદત રાખી હોય તો બેશક પુષ્ટી બક્ષે છે.

વરીઆળી (*Fennel Seeds*)—જે તેલ અનીસામાંથી નીકળે છે તેવુંજ વરીઆળીમાં રહે છે. એ ટાંડી છે. એનો વાસ પસંદ પડતો છે. એ કેક બનાવવામાં વપરાય છે તેમજ દેશી વૈદો દવામાં વાપરે છે.

વાઇન દારૂ (*Wines*)—અનાજમાંથી જે દારૂ બનાવે છે તેમાં મુખ્ય વીસ્કી છે, પણ ફુટમાંથી બનાવેલા દારૂને 'વાઇન.' કહે છે.

અનાજમાંથી બનેલા દારૂમાં મીઠાસ રહેતો નથી, જ્યારે ફળોનો મીઠાસ વાઇન દારૂમાં ઉતરે છે. ખરા અને ચોખ્ખા વાઇન દારૂઓ આપણને જવલે. મળે છે. ખરા વાઇનોમાં અજબ સ્વાદ ને લેહજત રહે છે, તેમજ ખરા ચોખ્ખા વાઇનોમાં ઘણો ગુણ પણ રહે છે. વાઇન દારૂઓનાં નામ ઘણાં છે, દાખલા તરીકે પોર્ટ, શેરી, ક્લારેટ, બરગન્ડી, હૉક, મોઝેલ, ચમપીન, મદીરા, વગેરે.

વાઇન દારૂની અસર (*Effect Of Wines*)—કેટલાકો વાઇન દારૂને બુઢાપાનું દુધ કહે છે. વેલાતનો જાણીતો ડાકટર જૉનસન કહી ગયો છે કે મધ્યમસર વાઇન પીવાની ટેવ પાડવી મુશકેલ છે, પણ તદન નહી પીવાની ટેવ પડી શકે તેમ છે. કોઇએ માણસે ત્રીસ વરસની ઉમરની અગાઉ વાઇન પીવો નહી. જે માણસ દારૂ અને વાઇનને મોટપણ સુધી નહી અડકે, ને બુઢાપાની થાક અને ચિંત્તા વેળાજ પીએ તો તે ઘણો સુખી કહેવાય. વીસ અને ત્રીસ વરસે દારૂ પીને લોહી ઉકાળીને નબળાઇ કરવી લેના કરતાં પચાસ સાઠ વરસની વય થાય ત્યાં સુધી દારૂ નહી પીવો ઘણો ફાયદાકારક છે. વીસ વરસની અગાઉ દારૂ કે વાઇન પીવાની ટેવ પાડવી એ ઝેર પીવા બરાબર છે.

વાઇન દારૂ દવા તરીકે પીવાની ડાકટરની ભલામણ હોય તે વખતે હલકા વાઇન દારૂ ખરીદવાથી કરકસર કીધી એમ સમજવું તદન મૂરખાઇ ભરેલું છે. સસતા વાઇન દારૂ લાંબી મુદતે મોંઘા પડે છે, ને શરિરને વધુ હાણી કરે છે.

જેમને વાઇન દારૂ નહી માફક આવે તેમને પહેલાં હોજરી ઉપર અસર થાય છે. તેમના દમમાંથી પણ વાઇન દારૂનો વાસ નિકળે છે. હોજરીમાંથી ખાટા ઓડકાર આવે છે, છાતી ઉપર દાઝ બળે છે, ને જીવ દોહવાઇને વૉમીટ આવે એવું થાય છે. વળી હમેશા કરતાં સ્વભાવ ચીરડાઉ થઇને બગડે છે, અને બદહજમીના તહરેવાર ચિન્હો જણાય છે.

જેમને વાઇન દારૂ માફક આવતો હોય તેમને ઉપલાં ચિન્હો બીલકુલ જણાતાં નથી અને જણાય છે તો સેહજ જણાય છે. જેમને વાઇન દારૂ માફક આવે તેમને ખુશાલી અને આનંદ પેદા થાય છે, અને તેઓને બીજો વધુ પીવા ગમે છે, અને જો કે તેમની દેહ ઉપર એકદમ અસર થતી નથી તોપણ પચાસ વરસ સુધીમાં તેમની દેહ ઉપર બહુ માઠી અસર થઇને દેહનો ખુરદો થાય છે, અને બુઢાપો બહુ કંગાળ સ્થિતીમાં પસાર થાય છે. મુખ્ય દરદોમાં નજલો, અને લકવો લાગુ પડે છે અને બીજાં તહરેવાર દુઃખોમાં જીંદગીના બાકીના દાહડા નિકળે છે.

દારૂથી કોઇ એકદમ છાકટા થાય છે, ને કોઇને દારૂ ચઢતાં વખત લાગે છે. એનો આધાર શરિરના બાંધા અને તાકાત ઉપર બહુ રહે છે. ઘણા સુસ્ત માણસને દારૂ જલદી ચઢતો નથી. જેમની લાગણશક્તી તિક્ષણ હોય છે તેમને દારૂ જલદી ચઢે છે. ઠંડક વધારે હોય તે વખતે પસીનો પડતો નથી, તે વેળા દારૂ જલદી ચઢે છે, પણ ગરમીમાં દારૂ એટલો જલદી ચઢતો નથી. તેમજ ભૂખે પેટે પીધો હોય તો વધારે જલદી ચઢે છે, પણ પેટમાં કાંઇ ખોરાક પડયો હોય તે વેળા એની અસર ઝાઝી થતી નથી.

વાઇન દારૂમાં આલકૉહોલ (*Alcohol In Wines*)—એક ઇમપીરીઅલ પેંટમાં નિચે પ્રમાણે આલકૉહોલનો કેશી તત્વ રહે છેઃ—

પોર્ટ વાઇનમાં	૪	આંઉસ.
શેરી ,,	૪ થી ૪½	,,
કલારેટ ,,	૨	,,
બરગન્ડી ,,	૨½	,,
હૉક ,,	૨¼	,,
મોઝેલ ,,	૧¾	,,
ચમ્પીન ,,	૩	,,
મદીરા ,,	૪	,,

વાઇનની ઉત્તપન્તી વિષે (*Origin Of Use Of Wine*)—કહે છે કે ઇરાનના શાહ જમશેદના વખતમા દરાખ ફક્ત ખાવાને માટે ઉગાડતા હતા શાહ જમશેદે કેટલીક દરાખનો રસ ગોડાઉનમાં બંધ કરાવ્યો હતો તેના જનાનખાનાની એક બાનુએ પોતાની જીંદગીથી કંટાળીને આપઘાત કરવા માટે તે રસ જેને તેણી ઝેર તરીકે ગણતી હતી, ને પી ગઇ તેણીએ તે પુષ્કળ પીધો ને પીને બેશુદ્ધ છાટ હાલતમાં પડી, પણ તેણી તેમાથી હુસ્યાર થઇ, ત્યારથી દરાખના દારૂની શોધ થઇ

વાડા (*Water closets*)—મુંબઇ શેહેરના વાડાઓ જેવી જોઇએ તેવી સંપુર્ણ સ્થિતીમા હોતા નથી ગટરની ખામીને લીધે વાડાઓ ઘણા અપૂર્ણ હાલતમા હોય છે વાડા જેમ બને તેમ સાફ રાખવા, ને વાસ દૂર રાખવાના ઉપાયો લેવા, નહી તો વાસ બાહેર નિકળીને તમારા બેસવા ને સુવાના ઓરડા સુધી પથરાશે વાસ દૂર કરવાના પાઉડરો છાંટવા સૈાથી સરસ કારબોલીક આસીડનુ પાણી કરીને છાટવું. ઘણા ભાર સાથે કહીએ છીએ કે વાડાઓ દરરોજ પુરતાં પાણીના જોશથી ધોવાની જરૂર ઘણીજ છે. જાજરૂની ગંધકીથી જે દુખ દરદો થાય છે તે ઘણું નુકસાન કરે છે (જુવો જાજરૂર.)

વાડા (*Privies*)—ઘરના વાડા દરરોજ દિવસમા બે વખત ધોવા જોઇએ તેમાંથી નિકળતી ખરાબ વાસ ઘરમાં ફેલાય નહી તેની ભારે સંભાળ લેવી ઘટે છે ટાકીવાળા વાડામાથી દિવસમા વારવાર વાડા સાફ થવા જોઇએ, અને ટાકીમાં પાણી નહી ભરાયું હોય તો બીજા ઉપવક પાણીથી વાડા સાફ કરવાની કાળજી રાખવી ઘટે છે વાડામા વાસ દુર કરવાના પાઉદરો છાટવા પડે તો ચુકવું નહી.

વાતવરણ (*Atmosphere*)—પૃથ્વીની બધી બાજુ વાતાવરણ છે આપણી ધરતીથી ઉપર ચાલીસ કે પચાસ મૈલ સુધી વાતાવરણ છે માછલાં જેમ પાણીમા તરે છે તેમ પક્ષી હવામાં તરે છે હવા વજનદાર છે તેથી ઉપલી હવાના થરો નીચલ

થરોપર દમાણ કરે છે એથી કરીને હવાના નીચના થરો ઉપરના થરો કરતા વધારે જાડા થાય છે એથી હેઠની એટલે છેક જમીનની નજદીકની હવા ઘણી જાડી હોય છે, તેની ઉપરની જરા પાતળી, તેની ઉપરની વધારે પાતળી એમ જેમ જેમ ઉચે જઇએ તેમ તેમ હવા વધારે પાતળી મળે છે પાણી માટે પણ એમજ સમજવુ મોટા દરિયાની સપાટીના કરતા તળિયાનુ પાણી વધારે જાડુ હોય છે

વાદળુ (*Sponge*)—જેઓ તાઢા પાણીથી નાહી નહી શકતા હોય ને જેઓને તાઢા પાણીથી નાહતા ઝટકો લાગતો હોય તેઓએ ટાઢા પાણીમા બોળેલા વાદળાથી તન સાફ કરવુ એથી ઝટકો નહી લાગશે, પણ એમ કરવા છતા જો ટાઢુ પાણી નહી માફક આવે તો ટાઢા પાણીથી નાહવાનો વિચાર માડી વાળવો નાહવા માટે સાથી સરસ ટાઢુ પાણી છે નણ ગરમ પાણી પણ નુકસાનકારક છે

વારતા ડાકટરો વિષે (*Anecdotes of Medical Men*)—ડાકટરો વિષે ઘણી વારતા છે તેમાથી થોડી નિચે પ્રમાણે છે—

(૧) એક માણસને ચાકરી ઉપરથી કાહાડી મુકવામા આવ્યો ત્યારે તે બોલ્યો, 'હવે બસો પાચસોના જીવ જશે' આ ધમકી બે ચાર જણે સાભળી અને તેના શેઠે પોલીસને એ વિષે ખબર આપી પોલીસે તેને આવી ધમકી આપવા માટે પકડયો ત્યારે તેણે કહ્યુ કે 'હા, હુ એ શબ્દો બોલ્યો, કારણ કે હુ ડાકટરનો ધધો શરૂ કરવાનો વિચાર રાખતો હતો'

(૨) એક એસી વરસના બુઢા ડાકટરને પૂછવામા આવ્યુ કે આવી તમારી સરસ તનદરોસ્તી છે તેનુ કારણ શુ? તેણે જવાબ દીધો કે હુ લોકોને દવા આપુ છુ, પણ હુ પોતે દવા કદી પીતો નથી

(૩) ફ્રાન્સ દેશમા અગાઉ એક સાધારણ ચાલ હતો કે ઉઘમા ડાકટરને જોયો તો બીજે દિવસે તુરત પોતાનુ વસીઅતનામુ કરવુ, કારણ કે ઉઘમા ડાકટરને જોયો એટલે મોહત નજદીક છે એમ તેઓ તે વખતે માનતા હતા

(૪) એક ડાકટર જરમની દેશમાં મુસાફરીએ ગયેા તયારે તેને એક તવંગર જરમનના ઘેરમાં બેાલાવવામાં આવ્યેા હતેા. તેની અગાઉ બીજા બે નામીચા ડાકટરેાને બેાલાવ્યા હતા, પણ તેઓ બંનેમાં મતફેર પડયાથી તે તવંગર જરમને પેલા મુસાફર ડાકટરને બેાલાવ્યેા હતેા. તે મુસાફર લખે છે કે તે તવગર જરમને ઠરાવ કર્યો હતેા કે જયાંસુધી ત્રણ નામીચા ડાકટરેાનાં મત અને ઉપાય એકસરખા મળે નહી ત્યાં સુધી પેાતાના દુઃખનેા ઉપાય કરવેા નહી. તે તવંગર જરમને એક મેાટેા પેાટેા રાખ્યેા હતેા. તે પેાટાના ચાર ભાગ હતા. એકમાં ડાકટરેાનાં નામ નિશાની જેમની સંખ્યા ૪૭૭ની થઇ હતી, તે લખેલાં હતાં. બીજા ભાગમાં દરદને વીષે તેમના મતેા અને ખુલાસાઓ સમાવેલા હતા. આ સઘળાં મતેા એકએકથી એક અથવા બીજી બાબદમાં જુદાં પડતાં હતાં અને તે સઘળાં મતમાં એવાં ત્રણ મત હતાં નહી જે દરેક બાબદમાં એક સરખાં આવે. તેણે પેાતાના પેાટાના ત્રીજા ભાગમાં ૮૩૨ પ્રિસ્ક્રીપશન ઉતારેલાં હતાં અને તેમાં ૧૦૯૭ ઉપાય સુચવેલા હતા. પેાટાના ચેાથા ભાગ ઉપર ડાકટરેાને આપેલી ફીની નેાંધ હતી.

(૫) જાપાન દેશમાં અગાઉ એવેા કાયદેા હતેા કે કેાઇબી ડાકટરના હાથે દરદી મરણ પામે તેા તે ડાકટરે લેાકેાની જાણ માટે પેાતાના ઘેરના એાટલા ઉપર સાત દીવસ સુધી એક ફાણુસ ટાંગવું, અને એમ દરેક મરણ માટે એકેકું ફાણુસ ટાંગવું. કહે છે કે તે વેળાના ફ્રેંચ એલચીની બાયડી બીમાર પડી ત્યારે તે પેાતે ડાકટરને બેાલાવવા ગયેા અને કેાઇ એવેા ડાકટર શેાધવા મંડયેા કે જેના ઘેર આગળ એકબી ફાણુસ નહી હેાય; તેણે દરેક ડાકટરના ઘર આગળ બળતાં ફાણુસેા જેયાં પણ એક ડાકટરનાં ઘર આગળ ફાણુસેા ટાંગેલાં હતાં તે છતાં તેમાં બતી હતી નહી તેથી તેને હુશયાર સમજીને તેનાં ઘરમાં દાખલ થયેા અને કહયું, તમેા ઘણા હુશયાર છેા, કારણ કે તમારા ઘર આગળ એકબી ફાણુસ સળગેલું નથી. ત્યારે તે ડાકટરને કાયદાની સખ્તાઇને

લીધે ખગે ખુલાસો આપવાની ફરજ પડી કે, ભાઇ, હુ આ ઘડી બાહેરથી ઘરાકમાથી આવ્યો છું માટે મને ફાણસ સળગાવવાનો વખત નથી મળ્યો મારે તો પાચ ફાણસ સળગાવવાના છે, એમ કહી તેણે તુરત પાચ ફાણસ સળગાવ્યા આથી પેલો ફ્રેચ એલચી તેને તયાથી મુગો મુગો ચાલીને બીજા કોઇ ડાકટરની ગોધમા નિકળ્યો

વાસથી પારખવાની શકિત (*Sense Of Smell*)—જુદા જુદા માણસોમા એ શકિત જુદી જુદી પકની ઉપર હોય છે દરેક માણસમા એ શકિત જુદા પ્રકારની રહે છે કોઇને એક વાસ સારી લાગશે, તો તેજ વાસ બીજાને ગમશે નહી કોઇને કસ્તુરીની વાસ બીનકુલ ગમતી નથી એક ફુલની વાસ જુદા જુદા માણસને જુદી જુદી લાગશે એક સુગધી ચીજ લઇને ત્રીસ ચાલીસ માણસને પુછીશુ તો જુદા જુદા માણસો જુદો જુદો અભિપ્રાય આપશે આપણે બધા જાણીએ છીએ કે જાન વરો ખોરાકની શોધમા ફરે છે ને વાસથી ખાવાનુ શોધી કાહાડે છે, તેઓ પોતાનો નેનાર વાસથી શોધે છે, અને દોસ્ત અથવા દુશમનને સુઘીને ઓળખે છે જો કે માણસને એ પ્રમાણે તિક્ષણ શકિત નથી પણ જેઓ પોતાની વાસની શકિત ખિલવવા માગે તો તેઓ તેમ કરી શકે છે મનુષ્યમા પણ આધળાઓ અનાજ અને વાસથી માણસને ઓળખે છે એનો એક દાખલો ઇગ્રેજી પુસ્તકોમાથી મળી આવે છે 'જેમ્સ મીટચેલ' નામનો જાણીતો ઇગ્રેજ આધળો હતો તે વાસ ઉપરથી તુરત કેહતો હતો કે ઓરડામા કોઇ અજાણ્યુ માણસ આવ્યુ છે

વિદ્વાનો અને પાચન શકિત (*Philosophers And Digestion*)—ખુદરતનો એક સારો કાયદો છે કે શરિરનો એક ભાગ કામમા હોય ત્યારે બીજો ભાગ સાથે સાથે કામ કરે તો એક યા બીજાને અથવા બન્નેને નુકસાન થાય છે મગજ કામ કરવામા રોકાયલુ હોય ત્યારે હોજરી બરાબર કામ કરી શકતી નથી, અને તેનુ પરિણામ એ આવે છે કે મગજ અથવા હોજરી, અથવા મગજ અને હોજરી

બન્ને બગડે છે પેટ ભરીને જમી રહ્યા પછી મગજને એકદમ રોકવુ નહી થોડીવારની આશાયશ લેવી જેથી હોજરી પોતાનુ કામ કરી લે, અને પછી મગજને કામ સોપવુ જો જમી રહ્યા પછી મગજને મોટુ કામ સોપવામા આવે તો પાચનશકિતની ક્રિયા જે હોજરીમા ચાલતી હોય, તેમા અડચણ થાય છે મોટા અભ્યાસીઓમાનો મોટો ભાગ બદ હજમીના રોગથી પીડાય છે તેનુ કારણજ એ છે કે ખાણુ ખાધા પછી તેઓ આશાયશ લેતા નથી, પણ તુરત પોતાના કામમા વળગીને મગજનુ કામ શરૂ કરે છે તેમજ વળી તેઓ ખાણા ઉપર તહરેવાર વાણીઓ ખાય છે, જે તેમની નબળી પડેલી હોજરી કબુલ રાખી શકતી નથી વિદ્વાનોએ એકજ બાબદ ઉપર ધ્યાન આપવું છે તે એ કે ખાણુ ખાધા પછી ઓછામા ઓછો એક કલાક તેઓએ તદન આશાયશ લેવી

વાહુસકી (Whisky)—એ દારૂ અનાજમાથી બનાવવામા આવે છે બ્રાન્ડી કરતા એ હલકો છે કેટલાક વીસકીને નામે વેચાતા દારૂઓ ખરા વીસકી નથી હોતા, કારણકે બીજા દારૂઓમા ચોક્કસ ચીજો નાખીને વીસકીનો ખવાસ આપી શકાય છે જુનો વીસકી સારો સરદીની દેહ વાળાને વીસકી માફક આવતો નથી બીજા દારૂની માફક એનાથી પણ દૂર રેહવામા ફાયદો છે

વેનીલા (*Vanilla*)—વેનીલાના રોપા ઉપર જે ફળ થાય છે તે ચોકોલેટ અને કેકોને સુગંધી બનાવવા માટે વપરાય છે કેટલાક લોકોને વેનીલાની વાસ બહુ ગમે છે, તેમ વળી કેટલાકોને તે બીલકુલ ગમતી નથી પુડીગ, કસટર્ડ, કેક, વગેરેમા પણ વેનીલાનુ 'ઍસેન્સ' નાખવામા આવે છે સ્પેન દેશના ડાકટરો વેનીલા દવામા વાપરે છે તેઓના મત પ્રમાણે વેનીલા હોજરીને અને ભેજાને માટે સરસ છે, તેઓ વળી ઝેરી જાનવરના કરડવાના ઉપાય તરીકે વેનીલા વાપરે છે

વહેમ (*Suspicion*)—વહેમથી ઘણી વખત નુકસાન અને કોઇ કોઇ વાર જીવની હાની પણ થાય છે વહેમી માણસોને મનનુ સુખ

હોતુ નથી અને મનના સુખની ગેરહાજરીમા વહેમી માણસ કદી પણ અંગ સુધારી શકતું નથી જ્યા જોશો ત્યા વહેમી માણસો મનના દુઃખથી પીડાતાં માલુમ પડશે વહેમથી પૈસાની બરબાદી થશે, ને તંગી આવી પડશે, અને તગીથી દરિદ્રતા ઘર ઘાલશે એ નકકી માનવુ વહેમી માણસ કદી અગ વેતા નથી

શકતીની દવાઓ (*Tonic Mixtures*)—જેમ બને તેમ સારી હવા, પુષ્ટીકારક ખોરાક અને મનમાનતી કસરત મળવા પછી વશીમી શકતીની દવાની જરૂર નથી ખુદરની શકિત અને દવાથી મળેલી શક્તિ વચ્ચે ઘણો ફરક છે જેઓ તનદરોસ્તીના મગળા નિયમ પ્રમાણે કામ ધધો કરીને પુષ્ટીકારક ખોરાક લઇને તે ખોરાક પચાવવાની કોશેશ કરેછે, તેમને શકિતની દવાની કશી જરૂર નથી

શરિરની ઉચાઇ (*Height Of Human Body*)—જન્મયા પછી પેહલે વરસે બચ્ચુ આસરે આઠ ઇચ લબાઇમા વધે છે એક માણસ કેટલુ ઉંચુ નિકળશે તેની ગણત્રી તે ત્રણ વરસનુ હોય ત્યારથી કરી શકાય છે તે પુખ્ત ઉમરે જેટલુ લાબુ થવાનુ હોય તેની અરધી લબાઇએ તે ત્રણ વરસ પુરા કરે છે ત્યારે આવે છે સરાસરી દર વરસે માણસ બે ઇચ વધે છે પાચ વરસ પછી તે સોળ વરસ સુધી વધે છે સોળ વરસ પછી દર વરસે તેની વધ બહુ ઓછી થાય છે, અને ગણત્રી પ્રમાણે સોળ વરસ પછી તે દર વરસે આસરે અરધો ઇચ વધે છે અઢારથી વીસ વરસમાં આઠ આઠ એક ઇચ વધેછે પચીસ વરસ પછી શરીરની વધ બધ પડે છે, અને હજારમાથી કોઇ એક પચીસ વરસ પછી સહેજ ઉચો થતો હોય તો કોણ જાણે.

શરિરની ગરમી, જુવો, ગરમી શરિરની.

શરિરનુ પોષણ, જુવો, ખોરાક અને શરિરનુ પોષણ.

શરિર માણસનું, જુવો, માણસનું શરિર.

શસ્ત્રવૈદ (*Surgeon*)—વાહાડકાપ કરનારો ડાક્ટર સારો કયારે કહેવાય ? તેનામાં ત્રણ ખાસીઅત અવશ્ય જોઇએ. તેની આંખ ઘણી ચપળ અને ગરૂડ પક્ષીની આંખ જેવી જોઇએ. તે ઘણો હીમતવાન જોઇએ અને તેનું હૈયું સીહના હૈયાં જેવું જોરાવર જોઇએ; અને તેનો હાથ ઘણો હલકો, એક ઓરતના નાજુક હાથ મીસાલ, હોવો જોઇએ.

શીંગ (*Beans*)—શીંગો ઘણી જાતની થાય છે. કેટલાંક ઝાડની શીંગો લીલીને લીલી શાક કરીને ખવાય છે, પણ તેને સુકવીને તેના દાણા નિકળે છે તે પણ ખવાય છે. શેકટાની, ચોળાની, ગુવારની, એવી એવી કેટલીક જાતની શીંગો તો એમની એમ રાંધીને ખાધામાં આવે છે.

શ્વાસ લેવો (*Breathing*)—મોંહ બંધ કરીને શ્વાસ લેવો જોઇએ. ઉંઘમાં પણ મોહ બંધ કરીને શ્વાસ નાક વાટેજ લેવાની આદત પાડવી જોઇએ. જો મોંહ બધ રાખવાની ટેવ પાડી તો સ્વપ્ના પણ ઓછા થશે. (જુવો, દમ લેવો.)

શૅમઑય લૅધર (*Chamois Leather*)—એ એક જાતનાં બકરાનું ચામડું છે. એ ચામડાંથી સોના રૂપાનાં દાગીના સાફ કરવામા આવે છે, પણ જેઓને સંધીવા અને પવનના રોગથી અંગ દુઃખતું હોય તે ઉપર એ ચામડાંના કટકા લપેટી રાખ્યા હોય તો ગુણકારક છે. એ ચામડાંના કપડાં પેહેરવા હોય ત્યારે થોડે થોડે જગે તેમાં નાકાં પાડવાં, કે તેમાંથી હવાને આવજાવ કરવાનો માર્ગ રહે.

શેરડી (*Sugar-cane*)—શેરડીના સાંઠાજ ખાવામાં આવે છે. એના પાંદડાં કે બીજું કાંઇ ખાવામાં આવતું નથી. શેરડીનો રસ બહુ મીઠો લાગે છે, અને તેનો ગોળ અથવા ખાંડ બનાવવામાં આવે છે. શેરડી કમળા ઉપર ભુંજીને ખાવી ઘણી સારી છે.

શેરડીનો રસ (*Juice of Sagar-cane*)—એમાં ખાંડનો ભાગ મોટા પ્રમાણમાં છે, પણ તેની સાથે એમાં ચીકાસ (*gluten*) નો પણ

ભાગ રહે છે તેમજ કેટલાક ધાતુમય પદાર્થો કે જે દરેક જાતની ભાજી તરકારીમાં રહેછે તે પણ શેરડીના રસમાં હાજર છે, અને તેથી શેરડીનો રસ ખોરાક તરીકે લેઇ શકાય છે. પરંતુ બજારમાં વેચાતી એકલી ખાંડ ખાઇને જીવાતું નથી. (જુવો ખાંડ.)

શોખ ખુદરતી (*Natural Fondness*)—દરેક માણસે કસરત અને કામમાં પોતાના ખુદરતી શોખ પ્રમાણેજ ચાલવું જોઇએ. જે કસરત અથવા કામ આપણા શોખથી ઉલટું હોય તે હાથમાં ધરવું નહીં, કારણકે તેની પાછળ જેવું જોઇએ તેવું ધ્યાન આપણાથી અપાઇ શકાતું નથી. જે કામ આપણે ધિક્કારતા હોઇએ તે કામમાં આપણે જલદી થાકી જઇએ છીએ, અને તેથી જવલેજ ફાયદો થાય છે. જે ચીજ ખાવા ગમતી હોય તે ખાવી. જે ચીજ પાછળ આપણું દિલ લાગે તે ચીજ ખરીદવી. જે કામ કરવા ગમતું હોય તે કરવું. એ પ્રમાણે પોતાના શોખને અનુસરતું કામ આપણે જલદીથી હાથ ધરી શકયે છીએ. માબાપોની ફરજ છે કે પોતાનાં બચ્ચાંના શોખનો અભ્યાસ કરીને તેમને તેમના શોખને અનુસરતી વળાણ અને કેળવણી આપવી.

સકાળે ઉઠવું (*Early Rising*)—સહવારે સકાળે ઉઠવું સારૂં છે પણ એના ફાયદા વિષે કેટલાકો બહુજ સહરાગાત કરે છે. જેઓને રાત્રે મોડેથી બિછાને જવાની ફરજ પડે તે લોક સહવારે મોડેથી ઉઠે છે અને તેમ થવુંજ જોઇએ, નહીં તો તેમને પુરતી ઉંઘ મળેલી કહેવાય નહીં, પણ જેઓ પુરતી ઉંઘ કાહડી રહ્યા પછી બિછાના ઉપર આળોટીઆં મારે છે, તેઓ ફકત આળસાઇમાં વખત કાહડે છે અને તેમને આળસાઇની આદત પડે છે. પેહલી ઉંઘ મનને તેમજ શરિરને તાજગી બક્ષે છે. પાછળથી ઉંઘ આવે છે અને જેને બીજી ઉંઘ કહે છે તે બેશક નબળાઇ કરે છે. બચ્ચાંઓએ સહવારે સકાળે ઉઠવું એ શિખામણમાં ફાયદા સમાયલા છે, પણ મોટાંઓ જેઓને તહરેવાર અજોગમાં રાત્રે ઉંઘને માટે પુરતો વખત મળતો નથી તેમને માટે પણ-

એ શિખામણ હોય એ માટે અમને શક છે બુઢાઓ સહવારે જલદી ઉઠી શકે છે કારણ કે તેમને ઝાઝી ઉંઘ હોતી નથી, પણ ભર જુવાનોએ પુરતી ઉંઘ લીધા વગર ઉઠવું નહી જોઇએ

સકાળે ઉઠવા વિષે મત (*A Few Opinions About Early Rising*)—સહવારે સકાળે ઉઠવા વિષે થોડા મતો નિચે આપેલા ઉપયેાગી થશે —

(૧) એક ગ્રંથ કર્ત્તા જેણે "*Ten Years In The Eastern Lands,*" નામની ચોપડી લખી છે, તે ચીનમા હતો ત્યારે પોતાના ચીનાઇ નોકરને પુછ્યુ, "તે કોઇ દહાડે સુરજને ઉગતા જોયો છે?" તેણે જવાબ દીધો, "નહી સાહેબ, તેમજ અહી બીજો એવો કોઇ નથી જેણે સુરજને ઉગતા જોયો હોય" એ ઉપરથી જણાય છે કે ચીનાઓ સુરજ ઉગવા પેહલા કદી ઉઠતા નથી

(૨) એક ડાક્ટર પોતાનો અનુભવ રજુ કરતા કહે છે કે બુઢા ઓને પુછીશું કે તમે આટલા વરસ કેમ કાહડી શકયા, તો તેઓ સઘળાના કેહવાનો સામટો સાર એ નિકળે છે કે તેઓ રાતે જલદી સુઇ જતા હતા અને સહવારે વેહલા ઉઠતા હતા એ ઉપરથી સાર નિકળે છે કે જેઓ વેહલા સુઇને વેહલા ઉઠે છે તેઓ લાંબી ઉમર કાહડે છે એને માટે કવિતાની બે લીટીઓ છે કે,

> 'Early to bed and early to rise,
> Will make you healthy wealthy and wise'

એટલે કે "બિછાને જલદી જવુ અને વેહલા ઉઠવાથી તમે તનદરોસ્ત, પૈસાવાળા અને ડાહ્યા થશો"

(૩) એક લખનાર (*Dean Swift*) કહે છે કે જેઓ સહવાર પડયા પછી પણ બિછાનામા પડી રહે છે તેઓ કદી મોટાઇ અને માન ભોગવતા નથી

(૪) બીજો એક જાણીતો લખનાર (*Franklin*) કહે છે કે જેઓ મોડેથી ઉઠે છે તેઓ ગમે તો આખો દાહડો ચાલ ચાલ કરે તોપણ તેઓ રાતે પણ પોતાનુ કામ પુરૂ કરી શકતા નથી એજ લખનારે વેહલા ઉઠવા વિષે એક નિબંધ લખીને તેમા દેખાડયુ છે કે વેહલા ઉઠનારને પેઆનો ફાયદો છે ગણત્રી કરીને તેણે દેખાડી આપ્યુ છે કે રાતે મીનબતી અને તેલ બાળીને કામ કરવાને બદલે જો સહવારે સકાળે ઉઠીને આખો દિવસ કામ કરવામા આવે અને બધા લોકો રાત પડે કે વેહલા સુઇ જાય, તો ફક્ત પેરીસ જેવા એકજ શેહેરમા ૪૦ લાખ પાઉન્ડ એટલે ૭ કરોડ રૂપીઆનો વરસ દાહડે બચાવ થાય

સણનાં કપડાં (*Flax Clothings*)—કપડામા સણના કપડા સર્વથી ટાઢા અને લીસા હોય છે એ પેહરવામા એક અડચણ છે અને તે એ કે એ કપડા પસીનો બરાબર સુચતા નથી જો ચામડીની ઉપર સણનુ કપડુ પેહરયુ હોય તો પસીનાથી તે ભીજાય છે અને ત્યારે ચામડીને વધારે ટાઢક લાગે છે સણનુ કપડુ થોડે થોડે વખતે બદલનુ પડે છે,

સુવાનો ઓરડો, જુવો ઓરડો સુવાનો.

સુંઠ, જુવો ઉંઘ.

સદગુણો (*Virtues*)—સદગુણોને તનદરોસ્તી સાથે ઘણુ લાગે વળગે છે સદગુણી માણસનુ મન નિરાતે રહે છે, તેમને હાયઅફસોસ કરવાને સબબ રહેતો નથી, કોઇથી બિહવાને તેમને કારણ હોતુ નથી, અને તેથી તેઓ મને મોકળા રહે છે, અને જેઓ મને મોકળા રહે છે તેઓ તને સુખી રહે છે એ તો જાણીતી વાત છે સદગુણી માણસને જે અંતઃકરણનુ સુખ મળે છે તેનેજ સ્વર્ગ સમજવુ આ દુન્યામાજ સ્વર્ગ અને નર્ક છે સદગુણી સ્વર્ગ ભોગવે છે ને દુર્ગુણી નર્ક ભોગવે છે

સ્ટ્રોબેરી (*Strawberry*)—એ ફ્રુટ હિંદુસ્તાનમા હાલ ઉગાડવામા આવે છે ખાવામા એ ટાઢી અને ગુણકારક છે પચવામા એ હલકી છે અને ગમે એટલી ખાધી હોય તો હોજરીને નુકસાન કરતી નથી.

એ ખાવાથી નરમ પ્રકારનો જુલાબ લાગે છે ને પીશાબ ને ઝાડો છુટે છે. જેઓને નજલો (*gout*) અને પથરી (*gravel*)નો મરજ હોય તેમને ડાકટરો એ ફળ ખાવાની ભનામણ કરે છે કોઇ કોઇ ડાકટર ખહી ઉપર પણ એ ખાવા કહે છે કેટલાકો એામરી મલાઇ અને ખાંડ સાથે ખાય છે કેટલાકો વાઇનમા નાખીને ખાય છે, પણ વાઇન સાથે એામરી ખાવાથી હોજરીમા ગરમી થવાનો સંભવ રહે છે, માટે એમ, એ ફળ ખાવા સારૂ નહી કહેવાય

સ્નાયુઓ (*Sineus Of Body*)—શરીરના માસમા સ્નાયુઓ હોય છે આખા શરીરમા ૫૦૦ થી ઉપર સ્નાયુઓ છે. એ સ્નાયુઓ માસના શાખાઓના બનેના છે. ચામડીમા પણ સ્નાયુઓ છે શરીરના સ્નાયુઓ રબરની માફક સંકાચાય છે અને લબાય છે માસના સ્નાયુઓ મજબુત હોય તેની ઉપર માણસનુ જોર રહે છે ખુદરતે એની ગોઠવણ એવી અજાયબ રીતે કીધી છે કે એથી શરીરના ભાગો જેમ વળાવવા માગીએ તેમ વળે છે કસરતથી શરીરના સ્નાયુઓ મજબુત થાય છે બુઢાપામા સ્નાયુઓ ઢીલા પડી જાય છે તેથી નબળાઇ લાગુ પડે છે જુવાનીનુ જોર મજબુત સ્નાયુઓ ઉપર આધાર રાખે છે આપણે શરીરના સાંધા વાળી શકીએ છીએ તે પણ સ્નાયુઓને લીધે છે સ્નાયુઓથી શરીર હાલે ચાલે છે, અને અવયવો પોતાનુ કામ કરે છે ચાવવામા, જોવામા, સુંઘવામા, બોલવામા અને દરેક આપણી હીલચાલમા જુદા જુદા સ્નાયુઓ કામે લાગે છે

નબળાઇથી હાથ પગ ધ્રુજે છે તે દેખાડે છે કે સ્નાયુઓ ઢીલા પડયા છે છાકટાઓ પોતાના હાથ પગ ઉપર અને જીભ ઉપર કાબુ રાખી શકતા નથી તે દેખાડે છે કે તે વખતે તેમના સ્નાયુઓ પોતાનુ કામ બરાબર બજાવતા નથી

સફેદી (*Albumen*)—શરિરમા સફેદી અથવા 'આલબ્યુમન' નો અંશ રહે છે શરિરમાં જે ચાર તત્વ રહે છે, (૧) ઓક્સીજન,

(૨) હાઇડ્રોજન, (૩) કારબન અને (૪) નાઇટ્રોજન; એ ચાર તત્વો આલબ્યુમન વગર બનતાં નથી. એ સફેદ પદાર્થ પાણીમાં પીગળી શકે છે. લોહીમાં એ પદાર્થ ભેલાયલો રહે છે. લોહીમાં સેંકડે ૪ ટકા એ પદાર્થ રહે છે. જ્ઞાનતંતુના બંધારણ માટે એ સફેદ પદાર્થની જરૂર છે. જનાવરના ઇંડાંમાં એ સફેદ પદાર્થ હમેશાં રહે છે અને તેને આપણે ઇંડાંની સફેદીનાં નામથી ઓળખીએ છીએ.

સફરચંદ (*Apples*)—સફરચંદ એક જાણીતું ફળ છે અને તે લગભગ બધાં દેશમાં ઉગે છે. ખાટાં સફરચંદને બાફીને અથવા ભુંજીને ખાધાં હોય તો બહુ ગુણકારાં છે. મીઠાં સફરચંદ કાચાં ખવાય છે. સફરચંદની છાલ અને તેમાંનો વચલો ગર કાહડી નાખવાં જોઇએ, કારણ કે તે પાચન થવાં મુશકેલ છે. સફરચંદને કેટલાક રાંધીને ખાય છે પણ તે વારે પણ છાલ છોળી નાખવી જોઇએ. જો સફરચંદને 'રોસ્ટ' કીધાં હોય તો છાલ રહેવા દેવામાં આવે છે. સફરચંદમાં થોડોક ખારનો અંશ છે તેથી તે ખાવામાં ફાયદાકારક છે. 'સાઇડર' (*cider*) નામનો દારૂ સફરચંદમાંથી બનાવવામાં આવે છે. સફરચંદમાં પાણીનો ભાગ સેંકડે ૮૩ ટકા, ખાંડનો ભાગ સેંકડે ૭ ટકા અને બાકીના ભાગમાં 'સફેદી' (*albumen*), 'માલીક આસીડ' (*malic acid*) વગેરે તત્વો થોડા થોડા અંશમાં રહે છે.

સરકો (*Vinegar*)—સરકો થોડાં પ્રમાણમાં વાપરવાથી હોજરીને ટેકો મળે છે, અને એથી ગોસ્તના ખોરાકમા જે કાંઇ બગાડો હોય તે, તેમજ તરકારી ખાવાથી હોજરીમાં પવન દોડે છે તે સુધરે છે. ચરબીદાર માંસ સાથે સરકો વાપરવાથી માંસ વધારે જલદીથી જરપન થાય છે. જે લોકને નજલો (*gout*) હોય તેઓએ, તેમજ જેમને પથરીનો મરજ હોય અથવા જેમનો કોઠો સખ્ત હોય, તેઓએ સરકો બિલકુલ ખાવો નહી; તેમજ જેઓના હાડકાં પાંસરાં દેખાતાં હોય તેનાં દુબળાં માણસો, ને તેમજ નાનાં છોકરાંઓને સરકો આપવો નહી.

સરકો અને પાણી (*Vinegar And Water*)—હાલ સરકામા પાણી ભેળીને વાપરવામા આવતો નથી, પણ અસલના વખતમા સરકામા પાણી ભેળીને દરરોજ રોમન સિપાઇઓને તેમના દરરોજના ભથ્થા સાથે આપવામા આવતો હતો. વાઇનમાથી બનાવેલા સરકાના થોડા ટીપા પાણીના ટમ્બલરમા ભેળીને જે લોકોને માફક આવે તેઓ પીએ તેમા ફાયદો છે.

સરદીની લોહી ઉપર અસર (*Influence Of Cold On Blood*)—સરદીની અસર પહેલા બાહેરની ચામડી ઉપર થાય છે, અને ત્યારપછી તેની અસર ચામડીની નીચે રહેતી લોહીની નસો ઉપર થાય છે, અને તે અસરના પરીણામ તરીકે ચામડીની નીચેની નસો ખાલી થાય છે અને તે માહેથી નીકળી ગયલુ લોહી શરિરના માહેલા ભાગમા ધસારો કરે છે. જે ભાગ નબળો હોય ત્યા તે લોહીનો ધસારો વધારે થાય છે, અને તેમ થવાથી તે ભાગને દુખદરદ લાગુ પડે છે. જો કોઈના ફેફસા નબળા હોય તો સરદી લાગવાથી તેના ફેફસા તરફ ઉપર કહયુ તેમ લોહીનો ધસારો વધારે રહે છે, અને તેમાથી પછી ખસી વગેરે દરદ થાય છે. જો કોઈના આતરડા નબળા હોય છે તો તેનો ઝાડો છુટી જાય છે. એ રીતે નબળા ભાગ ઉપર લોહીનુ જોર વધારે થાય છે. શરિરની ચામડી એકદમ થડી નહી પડે તે વિષે સાવચેતી લેવાની જરૂર છે. પેહલુ, ઉંઘમા ચામડી ઉપર એકદમ સરદી લાગવી નહી જોઇએ. બીજુ, ઘણી થાકથી પસીનો પડયો હોય તેવારે સભાળવુ કે ચામડીને સરદી નહી લાગે, અને ત્રીજુ, ગરમ પાણીથી નાહીને એકદમ સરદીમા નહી જવુ. ઘણા લોકો દાસા અને સરકમથી પીડાય છે તેનુ ઉપર જણાવેલા ત્રણ કારણોમાથી એક કારણ ઘણખરૂ હોવુ જોઇએ.

સરસામાન (*Furniture*)—ઘરનો સરસામાન જેમ બને તેમ જરૂર જેટલો રાખવો તેમા ફાયદો છે. જેટલી જગા સામાનથી રોકાય છે તેટલી જગામા સમાય એટલી હવા આપણને ઓછી મળે છે. એમ સમજો

કે એક કબાટ ૭ ફીટ ઉચી, ચાર ફીટ પોહળી અને બે ફીટ ઉંડી વરમા આવી તે કબાટ ૬×૪×૨=૪૮ ઘનફીટ જગા રોકે છે, ત્યારે તે ઓરડામા ૪૮ ઘનફીટ હવા ઓછી મળે છે એમ સમજવુ સામાન ઉપરની ધૂળ દરરોજ ઝુડી નાખવી જરૂરની છે ઘણા સામાનથી અને મુખ્ય કરીને ધૂળથી ભરાયલા સામાનથી ઓરડાની હવામા બગાડો થાય છે એમ નક્કી માનવુ દરદીના ઓરડામા જેમ બને તેમ સામાન ઓછો રાખવો

સ્વપ્ન (*Dreams*)—મગજનો ચોક્કસ ભાગ જાગૃત હાલતમા રહે અને બાકીનો ભાગ ઉઘમા પડે ત્યારે સ્વપ્નો આવે છે સ્વપ્નાની બાબદે લોકોમા ગુચવાડો ઉભો કર્યો છે અને કેટલાકોને વહેમમા નાખ્યા છે એક જાણીતો લખનાર જણાવે છે તેમ જાગૃત હાલતમા જે સબધ્ધ બધ વિચારો ચલાવવામા આવે છે તેને મળતા ઉઘમા વિચારો આવે છે તેને નો। સ્વપ્ના કહે છે ઉઘમા કેટલીક નામ કરતી ઇદ્રીઓ બધ પડે છે અને તેથી મગજની અર્ધ ઉઘવાળી હાલતમા જે વીચારો મગજમા આવે છે તેની અસર પાચે ઇદ્રી ઉપર જાગૃત હાલતમા જેવી થાય તેવી થતી નથી, એટલે ઉઘમા કીધેના વીચાર પાકટ રહેતા નથી, અને જાગૃત હાલતમા આવ્યા પછી પાછા તે યાદ આવતા નથી આપણે ઉઘમા આખે જોઇ શકતા નથી, સુઘી શકતા નથી, અવાજ સાભળતા નથી કે ચાખી શકતા નથી

કેટલાક અભ્યાસીઓ કહે છે કે ઉઘમાજ હમેશા સ્વપ્ના જોઇએ છીએ એમ નથી ઉઘમા શરીર તેમજ મગજનુ કામ થોડીવાર સુધી તદન બધ પડે છે, અને ઉઘમા જેટલી હદ સુધી સ્વપ્ના આવે તેટલી હદસુધી ઉઘમા હરકત થાય છે જે ઉઘમા બિલકુલ સ્વપ્ના આવતા નથી તે ઉઘને સપુર્ણ ઉઘ કહે છે અને સ્વપ્નાવાળી ઉઘને અપુર્ણ ઉઘ કહે છે

કેટલાકોને સ્વપ્ના યાદ રહે છે ને કેટલાકો સ્વપ્ના ભુલી જાય છે તેનુ કારણ શુ ? ભર ઉઘમા હોય તે વેળા જે વીચાર તેના ભેજામા

દાખલ થાય તે વીચાર અથવા સ્વપ્નો યાદ રહે નહી થોડી ઉંઘમા પડેલો હોય તેને જે વિચાર આવે તે યાદ રહી શકે વાસ્તે ભર ઉંઘમા જે સ્વપ્ના આવે તે સ્વપ્ના યાદ રહે નહી વળી આખી રાતમા એકજ ઢબની ઉંઘ આવતી નથી તેમજ દરરોજ એકજ જાતની ઉંઘ આવતી નથી જેવી મનની અને શરીરની હાલત તેવી રાતે ઉંઘ આવે છે અને તે ઉંઘની પ્રકૃતી ઉપર, તેમજ ભારી અથવા થોડી ઉંઘ ઉપર સ્વપ્ના યાદ રહે કે નહી રહે કે થોડા યાદ રહે ને થોડા ભુલી જવાય, એ સઘળાનો આધાર જેવી ઉંઘ તે ઉપર રહે છે

કેટલાકો એમ જણાવી ગયા છે કે અમે જુવાન હતા ત્યારે સ્વપ્ના યાદ નહી રહેતા હતા પણ બુઢાપામા અમને સ્વપ્ના યાદ રહેતા હતા

કેટલાકો જણાવી ગયા છે કે સ્વપ્ના તે શુ તે અમે બિલકુલ જાણતા નથી કારણ કે અમને સ્વપ્ના બિલકુલ આવતા નથી

વળી સ્વપ્ના વીષે એમ પુરવાર થયુ છે કે દરરોજ એકને એક જાતનો સ્વપ્નો આવતો નથી એમ સમજો કે દરરોજ એક જનને ઉંઘમા 'હુ રાજા છુ' એવો સ્વપ્નો આવે અને ઉંઘમા બાર કલાક રાજા તરીકે તે પસાર કરે તો ખરો રાજા જાગૃત હાલતમા જેવો પોતાના દરજ્જાથી ખુશ રહેછે તેમ પેલો ઉંઘમાનો રાજા પણ ખુશ રહેછે એમ સમજો કે એક માણસને દરરોજ ઉંઘમા બાર કલાક સુધી કોઇ સતાવ્યા કરતુ હોય તો જાગૃત હાલતની એવાજ પ્રકારની સતામણીથી એક માણસ દુખી થાય તેટલો તે સ્વપ્નો જોનાર પણ દુખી થવો જોઇએ, પણ એ સારૂ છે કે દરરોજ કોઇને પણ એકજ જાતનો સ્વપ્નો આવતો નથી

સ્વપ્ના જાણવા જોગ (*Wonderful Dreams*)—નીચના બે સ્વપ્ના જાણવા જોગ છે નીચે જણાવેલી વીગત તદન ખરી છે—

(૧) એક પાદરી જે પોતાના કુટુંબથી દુર રહેતો હતો, તેને ઉંઘમા સ્વપ્નો જોયો કે મારા ઘરને આગ લાગી છે અને આગની વચ્ચે મારૂ એક છોકરૂ સપડાઇ ગયુ છે તે એકદમ જાગી ઉઠયો, ને

તુરત પોતાના ઘર તરફ દોડયો. ત્યા જઇને જોતા માલુમ પડયુ કે ઘરને ખરેખર આગ લાગેલી હતી, અને ખરેખર તેનુ એક છોકરૂ આગની વચ્ચે સપડાયનુ હતુ, જેને તેણે પોતાની બનતી ઝડપ વાપરીને બચાવ્યુ

(૨) મે મેહુનો પોતાના એક બીમાર ભાઈની માવજત કરવા રહી હતી એ મેમાની એકે પોતાનુ ઘડીઆળ સમારવા ગયુ હતુ તેથી પોતાની એક સખી પાસે તેણીનુ ઘડીઆળ વાપરવા માગી લીધુ હતુ બીમાર ભાઇના ઓરડાની બરાબર પામેના ઓરડામા તેઓ સુતી હતી રાત્રે એકાએક એક બેહુન ગભરાયથી ઉઠી અને તેણીએ બીજીને જગાડીને કહ્યુ, કે મે સ્વપ્નો જોયો, તેમા મે તને કહ્યુ કે તારૂ ઘડીઆળ બધ પડયુ છે ત્યારે તે મને જવાબ દીધો કે ભાઇનો દમ ચાલતો પણ બધ થયો છે તે વખતે તેઓને તપાસતા માલુમ પડયુ કે ઘડીઆળ ચાલતુ હતુ તેમજ તેમનો ભાઇ પણ નીરાતે ઉંઘનો હતો બીજી રાત્રે પણ તેણીએ તેજ સ્વપ્નો પાછો જોયો પણ તે દાહડે તેની દરકાર કીધી નહી સહવારે ઉઠીને જોય છે તો પેનુ ઘડીઆળ બધ પડેલુ હતુ તેણી બેહુનથી દોરાઇને ભાઇના બીછાના આગલ ગઇ તે જોતા માલુમ પડયુ કે તે પણ મરણ પામેલો હતો

સ્વાદની ઇંદ્રિ (*Sense Of Taste*)—સ્વાદની ઇંદ્રિ તે જીભ છે સ્વાદદાર અને મજાનાસદાર ચીજોથી જીભ સુધરે છે જેમ બીજી ઇંદ્રિઓ બદનાર છે અથવા મદ થઇ જાય છે તેમ સ્વાદની ઇંદ્રી પણ દુખદરદમા બદલાવ છે અથવા બગડે છે સ્વાદની ઇંદ્રી અને વાસની ઇંદ્રી, એટલે જીભ અને નાકને એકબીજા સાથે સબધ છે, જ્યારે નાક બધ થઇ ગયુ હોય અથવા સરદી સલેકમ થયો હોય ત્યારે સ્વાદ પણ બગડે છે વળી જેમ એકજ ચીજ ઉપર જોયા કરીએ તો તેનો રગ આખને ઝાખો લાગે છે તેમ, એકની એક ચીજ ખાવાથી જીભને મજાહ મળતી નથી, અને બીજા ઓનોમા કરીએ તો સ્વાદ ઉતરી જાય છે.

એ બાબદ ઉપર એક અખતરો કરવામાં આવ્યો હતો. એક માણસની આંખે પાટા બાંધીને તેને પોર્ટવાઇન અને શેરીવાઇન વારાફરતી ચખાડવામાં આવ્યો હતો. પેહેલાં થોડાક ગોટનો સ્વાદ તેને માલુમ પડયો, પણ એ પ્રમાણે ચાલુ રાખવાથી પોર્ટવાઇન કયો ને શેરીવાઇન કયો તે તે કહી શકયો નહી. જો વચમાં વચમાં તેણે પાણી પીધું હોત, અથવા બીસકીટ ચાવી હોત, તો શેરી અને પોર્ટના સ્વાદ તે પારખી શકત.

સલેકમ (*Cold*)—પસીનો પડયો હોય ત્યારે અંગ ઉપર પવન લેવાથી સલેકમ થાય છે, અથવા રાત્રે સુતી વખતે શરિર ઉઘાડું હોય ને પવન લાગે તો સલેકમ થાય છે. એ નહી થાય તેના અટકાવ તરીકે રાત્રે સુતી વખતે ઢોલીઆ આગલની બારી હમેશાં બંધ રાખવી. ઓરડામાં બીજી રીતે પવનની આવજાવ રાખવી, પણ શરિર ઉપર પવનનો સપાટો લાગે નહી તેમ ઢોલીઓ ગોઠવવો. તેમજ જ્યારે ઘણો પસીનો પડયો હોય ત્યારે તુરત લુછી નાખીને ગરમ કપડાં પહેરવાં. ક્રિકેટ રમીને કે કસરત કરવા પછી જાડો ગરમ 'ઓવરકોટ' પેહરવો તેમજ ગળાંની આસપાસ ફ્લાનેલ વીંટાળવી, ને કસરત કરી રહેવા પછી ઘણા પવનમાં ફરવું નહીં. કસરતથી અથવા ચાલવાથી અંગ તપેલું હોય ત્યારે આઇસક્રીમ, બરફ કે ઠંડુ પાણી પીવું નહી.

સસની—(*Hic-cough*)—બચ્ચાંને સસની થાય છે તેનું વારંવાર ગંભીર પરિણામ નીપજે છે. બચ્ચાંને જેવી સસની થાય કે ફુર્રાં પાણીનાં વાસણમાં ગરદન સુધી બેસાડવું. મુખ્ય કરીને બચ્ચાંને દાંત ફુટતી વખતે સસની થાય છે. સસની અને ઉપલીઉં (*convulsion*) એ બેમાં સહેજ ફેર છે, પણ એ બંને જોખમકારક છે. બચ્ચાંને દાંત આવવાના વખતે તેના અંગને જેમ બને તેમ ગરમ રાખવાની કોશીશ કરવી ઘટે છે. જરાપણુ સરદી લાગુ પડી તો બચ્ચાંને ઉપલીઉં કે સસની થઇ આવે છે.

સસલાં—(*Rabbits*) પાળેલાં સસલાંનાં ગોસ્ત કરતાં જંગલી સસલાંનું ગોસ્ત પાચન થવામાં તેમજ સ્વાદમાં સારૂં રહે છે.

સસલું દોડીને ઘણું થાકેલું હોય ત્યારે કાપ્યું હોય તો તેનું માંસ જલદીથી ચળતું નથી. એક વરસથી મોટું સસલું કાપવું નહી, કારણ કે મોટાં સસલાંનું ગોસ્ત ખાવા લાયક નથી. પાહાડી સસલાંનું ગોસ્ત ખાવા લાયક કહેવાય છે. શીઆળામાં સસલાંનું ગોસ્ત સારૂં, ઉનાળામાં સારૂં નહીં.

સંસાર—(*Sea Of Life*)—સંસારને એક મહાસાગર સાથે સરખાવામાં આવ્યો છે. સંસારસાગર પણ એક મોટો દરિયો છે. તેમાં કરોડો વાહણો હંકરાય છે. એ દરિયામાં સંખ્યાબંધ નાના મોટા ખડકો પાણીમાં ઢંકાયલાછે, તે ઉપર કેટલાંક વાહણો ગર્ભપુરી (ગર્ભસ્થાન) બંદરમાંથી નિકળતાંને વાર અથડાઇને ભાંગી જાય છે. બીજાં કેટલાંક વાહણો જરા આગળ ચાલ્યા પછી ડુબેછે. એ પ્રમાણે ખડકોને લીધે એક પછી એક વાહણ ભાંગતું જાય છે. જેમ ગોદીમાંથી નવાં વાહણો દરિયામાં દાખલ થાય છે તેમ ગર્ભપુરી બંદરમાંથી નવાં વાહણો સંસારના દરિયામાં ઝીપલાવતાં ચાલુ હોય છે. આખે રસ્તે એ વાહણોને સફર કરીને છેવટે મુક્તીપુરી બંદરે પોહચવું જોઇએ. સંસારના સાગરના ઉછળતા મોજામાંથી પસાર થતાં હમણાં ડુબીશું હમણા ડુબીશું એવી દહેશત સાથે આગળ વધવું પડેછે. સંસારના સાગરમાં પણ કેટલેક ઠેકાણે નાના નાના રમણીક ટાપુઓ મળેછે તે ઉપરની લીલોતરી ઘણી સુંદર લાગેછે. એ ટાપુઓ ઉપર લાલચની દેવીઓ બેસીને વાહણવટીઓને પોતાની તરફ દોરવવાની કોશેશ કરેછે, અને જેઓ મનની દ્રઢતા સાચવીને ત્યાં ઘસડાઇ જતા નથી તેઓ સુખી રહેછે. જેઓ લાલચની દેવીઓનાં ખેંચાણને વશ થયાં તેઓ પાયમાલ થાયછે. સંસારના સાગરમાં વીવેકના સુકાનની જરૂર છે. વીવેકનું સુકાન સદગુણોને માર્ગે વાહણને દોરવેછે, પણ જેઓ વીવેકનું સુકાન ધરાવતાં નથી તેઓ સદગુણોનો માર્ગ છોડી દઇને પેલા લાલચના ટાપુઓ ઉપર જાયછે. તેઓ કહેછે કે આટલો જોખમ ખેડીને દરિયામાં આવ્યાં ત્યારે એ ટાપુઓ જોઇનેજ જઇએ. કામ, ક્રોધ, લોભ,

મદ, મત્સર એ સઘળાં સંસારના વાહણના સદો છે. પોતાનાં એ વાહણ ઉપર જેઓએ ઉપર કહેલા નાશકારક સદો ચઢાવ્યા તેઓની આ સંસારમાં બરબાદી થાયછે અને તેમની સફર સફળ થતી નથી.

સળગમ (*Turnips*)—એ તરકારી તરીકે હિંદુસ્તાનનાં લોકો રાંધીને ખાય છે વેલાતમાં જે સળગમ થાય છે તેમાં સ્વાદ વધારે રહે છે. ગરમ દેશોમાં, મુખ્ય કરીને હિંદુસ્તાનમાં ઉગતાં સળગમ વેલાતી સલગમ સાથે સરખાવતાં બેસ્વાદ રહે છે. એમાં પુષ્ટીકારક તત્વ દમ વિનાનો હોય છે.

સહીએડ (*Small-pox*)—સહીઅડ એ ઉડતો રોગ છે, પણ જેમ બીજા રોગો વખતે થાય છે તેમ એનું ઉડવું પણ વિચીત્ર અને ફાંટા ભરેલું કહી શકાય, કારણકે કેટલીક વાર ઘણી સંભાળ લેવા છતાં ઘરનાં બીજાં છોકરાં ઉપર અને પાડોશી ઉપર તે ગલબો કરે છે, અને કેટલીક વાર સહીઅડવાળાં માણસની સારવાર કરવા છતાં સારવાર કરનારને એ રોગ ઉડતો નથી. એનું કારણ એ છે કે રોગનું ઉડવું લોહીની પ્રકૃતી ઉપર આધાર રાખે છે. બધાં માણસનાં લોહી એક જાતનાં હોતાં નથી, કોઇનું કેવું ને કોઇનુ કેવું, પણ એટલું ખરૂં કે સો માણસમાંથી તે પચાસને ઉડયા વિના રહેતું નથી. તેમજ શહેરમાં એ રોગ ફાટી નિકળે ત્યારે તેમાં સપડાવાનો રૂપીએ આઠ આના ભય રહે છે.

જે દાહડેથી સહીઅડ મુકવાની શોધ થઇ તે દહાડેથી સહીએડની સખ્તાઇ ઓછી થઇ છે. અઢારમી સદીમાં સો માણસમાંથી પચાસ માણસનાં મોં ઉપર સહીઅડના દાઘ હતા એમ ગણત્રી થઇ છે, જ્યારે આજે સો માણસમાંથી પાંચ કે દસનાં મોં ઉપર પણ ભાગ્યે સહીઅડના દાઘ દીસે છે. અઢારમી સદીમાં દર સો મરણે દસ મરણો સહીઅડના રોગથી

બેસતાં હતાં. કેટલાંકો સહીઅડમાં જન્મ સુધી બેહેરાં થઇ જતાં હતાં, કેટલાંકોનું મોઢું કદર બીહામણું થઇ જતું હતું અને જન્મ સુધી તેવુંજ રહેતું હતું.

દર સાત સાત વરસે સહીઅડ મુકવામાં સલામતી સમાયલી છે. જે વખતે શેહેરમા એ રોગ ફાટી નિકળ્યો હોય તે વખતે દરેક મોટાં નાનાંને સહીઅડ મુકાવી દેવામાં સલામતી છે.

દરેક બચ્ચાને દોઢ મહીનાનુ થાય કે સહીઅડ મુકાવવાનો વિચાર કરવો. જેમ બને તેમ જલદી બચ્ચાંને સહીઅડ મુકાવવામાં ગાફામની છે તે ઉપર ખુબ ધ્યાન આપવુ. બચ્ચાને તનદરોસ્ત ગાયની રસી મુકવામાં આવે છે કે નહીં તેની સભાળ લીધેલી ફોકટ કહેવાશે નહીં. સહીઅડનાં જંતુઓ જલદીથી હવામાં ફેલાય છે. જે માણસને સહીઅડ આવ્યા હોય તેનાં દમમાંથી સહીઅડના જંતુઓ હવામાં ફેલાય છે. એક વાર હવામાં ફેલાયા પછી તે હવામાં વધે છે અને આડોસીપાડોસીઓને પણ સપડાવે છે

સહીઅડવાળાં માણસનાં કપડાં, બિછાનું, વગેરે સઘળું બાળીને ભસમ કરવું જોઇએ. કાંઇ નહીં તો તે કપડાં અલાહેદાં રાખીને ઉકળતાં ગરમ પાણીમાં ધોવાડવાં જોઇએ. દરદીનો ઓરડો ધુઇ આપીને સાફ કરવો જોઇએ. સહીઅડવાળું માણસ જે ઓરડામાં સુતું હોય ત્યાં બીજાએ રાત્રે સુવું જોખમભરયું છે.

સહીઅડ મુકાવવા (*Vaccination*)—સહીઅડ મુકાવ્યા પછી જો ફરીથી સહીઅડ આવે તો તેનો હુમલો નરમ પ્રકારનો રહે છે. તેમાં જીવ જવાનો ભય રહેતો નથી તેમજ શરીર ઉપર તેના દાઘ રહેવાનો સંભવ ઓછો રહે છે. તે છતાં મુકાવેલા સહીઅડથી પણ જેઓએ સહીઅડ નહી મુકાવ્યા હોય તેઓએ તો દુરજ રહેવું, કારણ કે એથી તેમને સહીઅડ ઉડવાનો સંભવ ઓછો થતો નથી.

સહીઅડ મુકવાની રસી (*Vaccination Lymph*)—સહીઅડ મુકાવતી વખતે રસી તનદરોસ્ત વાછરડાની છે કે નહી તે તપા-

સર્વથી હિમતવાન શેકારીઓના સમાગમમાં આવ્યો છું, અને તેઓનો સાદ પણ ઘાડો અને ઉંડો મને માલુમ પડયો છે, અને તે ઉપરથી હું એક એવા સાદાં અનુમાન ઉપર આવ્યો છું કે ખુદરતે જેઓને હીમત બક્ષી શ્રેષ્ટાઇ આપી છે તેઓનો સાદ હમેશાં ઘાડો રહે છે પણ તેમનો અવાજ કાનને કદી કઠોર લાગતો નથી."

સાદો ખોરાક (*Plain Food*)—સાદા ખોરાકથી શરિરને ફાયદો થાય છે, [illegible] ચામડી સાફ રહે છે, આંખમાં તેજ આવે છે; સહન-શક્તિ [illegible] છે, લોહી સાફ રહે છે; બદહજમી, કોઠાની કબજીઆત. ચરબીનું વધવું, કલેજાનું સુઝવું, ઝુકણુ, સુસ્તી, સરદી કે હાંસો, એ-માંનું કશું થતું નથી; હુસ્યારી અને કામ કરવાની ઝડપ વધે છે; મનની શક્તિ ખિલીને યાદદાસ્ત શક્તિ વધે છે; બોલવામાં ઝડપ આવે છે; વિચારો સ્પષ્ટ સુઝે છે; અવલોકન કરવાની શક્તિ વધે છે; અભ્યાસનો બોજો ઉંચકી શકાય છે,અને ધીરજ અને સબુરીના ગુણો અખત્યાર થાય છે.

સાંધા ((*Joints*)—એ હાડકાંઓ જ્યાં મળે છે તેને શરીરના સાંધા કહે છે. સરદીથી સાંધા અકડી જાય છે માટે સાંધા હમેશાં ગરમ કપડાંથી ઢંકેલા રાખવા.

સાબુ (સાગુ) ચોખા—(*Sago*) સાગુ એ 'મલાયન' ભાષાનો બોલ છે અને એનો અર્થ 'રોટલી' થાય છે. સાગુ 'ઇસ્ટ ઇંડીઝ' અને 'આરકીપેલેગો'માં ઘણો ઉગે છે. ત્યાં જમીનમાં એ ઝાડ પોતાની મેળે ઉગે છે. ત્યાંના રહેવાસીઓ એ ઝાડને કાપે છે અને પછી તેના કકડા કરે છે. ઝાડનો માવો કાઢીને પાણીના વાસણમાં નાખે છે અને પાણી ખુબ દોહવે છે, ત્યારે ડાળીમાંથી સાગુ છુટો પડે છે ને તે પાણીમાં નિચે બેસે છે. પાણી કાહડી, નાખીને પછી સાગુને સુકવે છે. સાગુના દાણા ગોળ હોવાનું કારણ [illegible] તેને ચાલણીમાંથી ચાળી કહાડે છે તેથી ગોળ આકારના દાણા [illegible] તેઓ પછી તેને સુકવે છે. તાપીઓકા,

આરારૂટ વગેરે ખેારાકની માફક સાગુ [illegible] છે. મુખ્ય કરીને આજારી માણસને સાગુની કાંજી પીવા [illegible] છે. જ્યારે હોજરી બીજો ખેારાક કબુલ રાખી શકતી ન[illegible] સાગુની કાંજી ડાક્ટર આપવા ફરમાવે છે.

સારી હવામાં રહેવાના ફાયદા (*Ad[illegible]tages Of Fresh Air*)—કદાચ સારી હવામાં રેહવા મા[illegible] વધારે પૈસા આપવા પડે તો પણ લાંબી મુદતે એ પૈસા પ[illegible] પડે છે, અને બીજી બરબાદી થતી અટકે છે. તનદરોસ્તી [illegible] ખરચ કરવો પડે તેનાં કરતાં સારી હવા માટે થોડો પૈસો ખ[illegible] જતો નથી. તેથી ચેપી રોગ એકદમ લાગુ પડતો નથી, [illegible] લાવતું દુઃખ લાગુ પડતું નથી અને તાકાત ઘટતી નથી, [illegible] હવા દમમાં લેવાથી તાકાત ઘટે છે. વળી સારી હવામાં રહે[illegible] શકતી વધે છે, જોર વધે છે, અને તેથી કામકાજ કરવા પાછળ [illegible] ઉલટ આવે છે, અને વધારે ઉલટથી કામકાજ કરવાથી જે [illegible] થાય છે તેની સાથે સરખાવતા સારી હવા માટે સહેજ વ[illegible] ખરચેલા ઘણા ઓછા અને દમવગરના ગણાય છે. જો ખરા[illegible] હવા[illegible] કરીને આપણી તનદરોસ્તી, આપણી મજાહ અને આપણ[illegible] જોર [illegible] ખોઈ બેસીએ તો તેમાં આપણોજ વાંક કહેવાય.

સાલીદ (*Salad*)—એ ખાવાથી [illegible] સ[illegible] વધતું નથી કે શકતી વધતી નથી, પણ બીજા ખોરાક સાથે સાલી[illegible] ખાવામાં અડચણ કરતી નથી. એમાં ખારનો ભાગ રહે છે, તે ફાયદાકા[illegible]. સાલીદ ખાતી હોય ત્યારે ખુબ સંભાળવું કે તેમાં કોઈપણ પ્રકા[illegible] જીવડા વળગેલા નહીં હોય. એ બરાબર ઘણી સંભાળથી ધોવી જોઈ[illegible], કારણ કે સાલીદ મારફતે હોજરીમાં ઉજરડા જવાનો સંભવ રહે છે અને તે પાછળથી ઘણા દુઃખદાયક અને કોઈકોઈ વાર પ્રાણઘાતક [illegible]

ઇટલીમાં ત્યાંના ભરવાડો પાંઉ સા[illegible] પણ વેલાતમાં તો ફક્ત મોઢું સમારવા માટે સાલીદ [illegible] સામે [illegible] ખાઈ [illegible]

ઝેર (*Lead Poison.*)—સીસાંનું ઝેર એક સઉથી સાધ... સીસાંની ખાણોમાં કામ કરતારાઓને, રંગારાને અને ચીત... ને ઇનામલ ચઢાવનારાઓને સીસાંનું ઝેર લાગુ પડેછે. થોડેક દરજ... ાં બીબાં બનાવનારાઓને અને છાપખાનાના પ્રિન્ટરોને પણ ... પડેછે. સીસાંની ભેળના રંગો બનેછે અને તેવા રંગોમાં હાથ ... ાને એ ઝેર વધારે લાગુ પડેછે. એ ઝેર લાગુ પડેછે તેને ... આવેછે. એ ઝેરથી વળી હાથના આંગળાંને લકવો થાયછે અને ... ી જાયછે. કોઇ કોઇ વાર સીસાંનું ઝેર એટલું ધીમે લાગેછે ... પ્રીટર વગેરેને વેહમ પણ જતો નથી કે તેમને જે દુઃખ થયું ... ા ધંધામાં વપરાતાં સીસાંથી થયું છે.

...ઝેર પાણી મારફતે (*Lead Poison In Water.*)— ઘણાં ... ઉપર હોલેંડ દેશના પાયતખ્ત એમસ્ટરડમ શેહેરમાં એક ... સર્વે લોકોમાં ઉભરી આવ્યું હતું. સઘળાઓનાં પેટમાં ... ખાનો થવા લાગ્યો, કોઠો તદન સખ્ત થઇ ગયો, અને કોઇ ... ાની અસર થવા લાગી. પહેલાં નામીચા ડાકટરો એનું કાઇ ... ી શક્યા નહી, પણ ઘણી તપાસ પછી માલુમ પડ્યું કે સી... ાણી મારફતે લાગુ પડ્યુંછે. ત્યાંના લોકો પીવાનું પાણી ... રથી એકઠું કરતાં હતાં ને ત્યાં નળીઓને બદલે સીસાંન... રવામાં આવ્યા હતાં. લોકો પછી છાપરાં ઉપરથી સીસાંના ... નાખવા લાગ્યા ત્યારે એ દુઃખ નરમ પડ્યું.

સુ... (*...es.*)—કોઇકોઇને કોઇ એકાદ બે ચીજ તરફ હમેશાં રુચ હો... બચ્ચાંઓ નાનપણમાં તરેહવાર ચીજો ખાતાં થી. કે... ઓ પોથી ચીજથી સુગાય છે. મોટાં માણસોને પણ કેટ... તરેહ ખુશ લાગેછે. કોઇ ઔરત સહેજ પણ ... ઉપરત ગણું ખેચવા મંડે ...સાહેબ. એક ગ્રહસ્થને મમે ઓ... જે 'પીચ' જોઇને સુ... ... ઘણા દાખલા

ઝેર (*Lead Poison.*)—સીસાંનુ ઝેર એક સઉથી ... સીસાંની ખાણોમાં કામ કરનારાઓને, રંગારાને અને ... ઇનામલ ચઢાવનારાઓને સીસાંનુ ઝેર લાગુ પડેછે. થોડેક ... ાં ખીબાં બનાવનારાઓને અને છાપખાનાના પ્રિન્ટરોને ... પડેછે. સીસાંની મેળના રંગો બનેછે અને તેવા રંગોમાં ... ોને એ ઝેર વધારે લાગુ પડેછે. એ ઝેર લાગુ પડેછે ... આવેછે. એ ઝેરથી વળી હાથના આંગળાંને લકવો થાયછે ... ી જાયછે. કોઇ કોઇ વાર સીસાંનુ ઝેર એટલુ ધીમે ... ઇટર વગેરેને વેહમ પણ જતો નથી કે તેમને જે દુઃખ ... ો ધંધામાં વપરાતાં સીસાંથી થયુ છે.

ઝેર પાણી મારફતે (*Lead Poison In Water.*)—... ઉપર હોલેંડ દેશના પાયતખ્ત એમસ્ટરડમ શેહેરમાં ... સર્વે લોકોમાં ઉભરી આવ્યુ હતુ. સઘળાઓનાં પેટમાં ... ખારો થવા લાગ્યો, કોઠો તદન સખ્ત થઇ ગયો, અને ... ાની અસર થવા લાગી. પહેલાં નામીચા ડાકટરો એનું ... ી શક્યા નહી, પણ ઘણી તપાસ પછી માલુમ પડયુ ... ાણી મારફતે લાગુ પડયુંછે. ત્યાંના લોકો પીવાનું ... રથી એકઠુ કરતાં હતાં ને ત્યાં નળીઆંને બદલે ... રવામાં આવ્યા હતાં. લોકો પછી છાપરાં ઉપરથી ... નાખવા લાગ્યા ત્યારે એ દુઃખ નરમ પડયું.

... (... *es.*)—કોઇકોઇને કોઇ એકાદ બે ચીજ તરફ હમેશાં ... બચ્ચાંઓ નાનપણામાં તરેહવાર ચીજો ખાતાં ... ઓ પોચી ચીજથી સુગાય છે. મોટાં માણસોને ... તરેહ ઘણ લાગેછે. કોઇ ઓરત સહેજ પણ ... તુરત ગણું બેચવા મંડી ... સાજે. એક અહરયને ... 'પીચ' જોઇને સુગા... પણા દાખલા

રીઓ જેઓના હાથ પોતાના ધંધામાં ખરાબ થાય બેસવા અગાઉ પોતાના હાથ ઘણી સંભાળથી સાફ તો તેમને ધીમું ઝેર લાગ્યા વીના રહેતું નથી, ઇથી તેમના જીવને જોખમ નહી થાય તો તેઓની તેમને ચોક્કસ પ્રકારનાં દુઃખ લાગુ પડે છે. યાહુદી-મ્ત તાકીદ કીધી છે કે હાથ ધોવા વગર ખોરાકને ડી, તેમાં કેટલો બધો ફાયદો સમાયલો છે. પારસી-ધર્મગુરૂઓ ફરમાવી ગયા છે કે જમતી વખતે હાથ રીને પછી ખાવું તેમાં ઉંડી ફિલસુફી સમાયલી છે.

ધર્મના ફરમાન તરીકે (*Cleanliness A*)—ઇંગ્રેજીમાં એક કહેવત છે કે, *Cleanliness* *liness* એનો અર્થ એ છે કે સુઘડાઇ દેવતાઇ જે ભોગવે છે. દરેક ધર્મમાં ફરમાવેલું છે કે માં અંગોલ કરવું. પારસીઓમાં નાહાણુ નાહવાને લોકોમાં એ ફરમાન ડગલે ને પગલે હતું. હિંદુ ાર ખાવાનું કે બીજી કાંઇ પણ ધર્મક્રિયા કરવાનું હવાની તાકીદ કરવાની આડકતરી મતલબ બીજી સાફ રાખવાની છે. યાહુદીઓમાં પણ ધર્મગુરૂઓને વાને ફરમાવેલું છે. હિંદુઓના ધર્મમાં ગંગા નદીમાં નાહવાનો હુકમ છે તેની આડકતરી નાહીને સાફ રાખવાની છે. પારસીઓમાં હાથ ધોયવા ખાવા બેસવાની મતલબમાં સુઘડતાનો ાલમીનોમાં નીમાજ કરવા અગાઉ હાથ પગ જે કાનુન ઉપર રચાયલો છે.

તેરડ઼ ઘ્રાણ લાગ(*Smell*)—માણસોને સું. તુરત ગળું બેસવા મંડી ...નકારક ? જે 'પીચ' જોઇને સુંગાયુ

તે એથી પકડાઇ આવે છે. જાનવરોમાં એ સુંઘવાની ઇંદ્રી વધારે જોરાવર રહે છે, તેનું કારણ એ છે કે તેમને એ ઇંદ્રીવડે પોતાનો ખોરાક શોધવો પડે છે, જ્યારે માણસને એવી ગરજ રહેતી નથી.

કસ્તુરીનો એક નાનો કડકો એક બાજુએ મેલીશું તો ત્યાંથી વાસ આવવા માંડશે ને તે વાસ ચાલુ રહેશે. એનું કારણ એ કે કસ્તુરીમાંથી નહી વર્ણવી શકાય એવી નાની રજ અને નહી માપી શકાય એવી બારીક રજકણો હવામાં ઉડની રહીને તે આપણા નાકના સબંધમાં આવીને આપણને વાસ આપે છે.

એક કપુરનો કટકો એજ પ્રમાણે ઓરડામાં વાસ ફેલાવશે. ફુલની વાસ પણ એ પ્રમાણે હવામાં પ્રસરે છે.

ખુદરતની અજાયબીઓમાં એ પણ એક અજાયબી છે. મોટી અજાયબી એ છે કે વરસો સુધીના વપરાસ પછી પણ સુંઘવાની ઇંદ્રી બગડતી નથી. બીજા અવયવો વરસોના વહેવા સાથ કમજોર થાય છે, પણ સુંઘવાની શકિત આખી જીંદગી સુધી બગડતી નથી અને જેવી ને તેવી રહે છે.

સુંઠ, (*Dry Ginger*) જુવો આદુ.

સુવા (*Dill*)—એ વરીઆળીની જાતના બીયાં છે. એમાં પમરાટ છે. એનું પાણી જે 'ડીલ વોટર' ને નામે ઓળખાય છે તે દવાના કામમાં આવે છે. એ 'ડીલ વોટર' નાનાં બચ્ચાંઓને પેટમાં દુઃખતું હોય ત્યારે પવન તોડવા આપવામાં આવે છે.

તેનું કારણ પણ હોજરી ઉપર થયલી માઠી અસરનું છે. મોટા અભ્યાસીઓને કસરતની ઘનીઘણી જરૂર છે, ને જેઓ કસરત લેતા નથી તેઓનું મગજ સુસ્તી પકડે છે.

સેબફળ—(*Apples*) એ ફળ મગજને તરી આપે છે; કારણ કે એમાં 'ફોસફરસ' નો તત્વ છે. બેસીને કામ કરનારાઓને એ સારાં છે. (જુવો સફરચંદ.)

સેરવો (*Soup*)—ઘી અથવા ચરબી નાખ્યા વિનાનો ગોસ્તનો અથવા તરકારીનો 'સુપ' પીવામાં લેવો તનદરોસ્તીને ફાયદાકારક છે. એથી ભૂખ અને તરસ મટે છે. ઘણાઓ એમ સમજે છે કે બીમારોને વાસ્તેજ 'સુપ' જોઇએ પણ તેમાં તેમની ભુલ છે. 'સુપ' લેવો દરેકને ફાયદાકારક છે. બનતાં સુધી જમવા અગાઉ 'સુપ' પીવાથી ભૂખ છુટે છે.

સોડા વૉટર (*Soda Water*)—'બાઇકારબોનેટ ઓફ સોડા' પાણીમા નાખીને તેને કારબોનીક આસીડ ગેસનો જોશ આપીને બાટલીમાં ભરીને બુચ મારે છે ત્યારે સોડાવાટર બને છે. એ ઘડી ઘડી વગર કારણે પીવાની ડાકટરો ભલામણ કરતા નથી. તાવમાં અને તેવીજ બીજી બીમારામાં સોડાવૉટર ઘણું અગત્યનું કામ બજાવે છે. ફકત તે વખતે એ ઉપયોગી કહેવાય. સાજાં માણસોને સોડા વૉટર પીવાની ગરજ નથી.

હમેલ વખતે કસરત (*Exercise During Pregnancy*)—હમેલવાળી ઓરતને ચોખ્ખી હવાની તેમજ કસરતની જરૂર છે. જેમ બને તેમ ખુલ્લી હવામાં ફરવું સલ્લાહકારક છે, અને છેક છેલ્લા દિવસ સુધી ચાલવાની કસરત જારી રાખવી જોઇએ. એ વખતે સૈાથી સરસ કસરત ચાલવાની છે. પરંતુ આટલું ખુબ ધ્યાનમાં રાખવું કે હમેલવાળી ઓરતને સહેજ પણ થાક લાગવી નહી જોઇએ. લાંબી મજલ ચાલ્યા પછી પાછું ફરતાં થાક લાગેલી જણાય તો ગાડીમાં બેસવાની ઘણી અગત્યતા છે. હમેલમાં સહેજ પણ થાક લાગે તો ઘણું નુકસાન થાય છે.

હમેલવાળી ઓરતને ઉલટી (*Vomiting During Pregnancy*) જ્યારે ઓરતને હમેલ રહે છે ત્યારે તેમને ત્યારે ત્યારે ઉલટી થાય છે, અથવા ઉલટી થાય તેમ ગળુ ખેચાય છે એ કાઇ બદહજમીઅતની નિશાની નથી તેમજ એ કાઇ દુખની નિશાની નથી ઘણીખરી ઓરતોને હમેલના પહેલા બે ચાર મહિના એમ થાય છે. એથી તેમનું ખાધેલુ કેટલીક વખત પેટમા ટકતુ નથી, પણ તેથી ધભરાવુ નહી, તેમજ એની દવા કરવાનો વિચાર પણ લાવવો નહી એ ખુદરતી છે અને તે પોતાની મેજે પોતાના વખતે દૂર થાય છે ઘણુ થાય તો સોડાવાટર પીવો કે થોડુ બરફ મોમા રાખવુ, જેથી ગળુ ખેચાતુ ઓછુ થશે

હૃદય (*Heart*)—એ માસનુ બનેલુ છે એનુ કદ મુઠી જેટલું છે. એમા ચાર કાંણા છે, બે જમણી ગમ ને બે ડાબી ગમ એ છાતીની ડાબી બાજુએ આવેલું છે આપણો હાથ એ બાજુ મુકીશુ તો હૃદયનો ધબકારો માલુમ પડશે હૃદય વારાફરતી માંકડુ ને પોહોળું થાય છે એમ રાત ને દિવસ થયાજ કરે છે જ્યારે તે સાંકડુ થાય છે ત્યારે તેમાથી લોહી ઉછળતુ ઉછળતુ નિકળીને નમો તરફ દોડે છે હાથની નાડી આપણને ચાલતી લાગે છે તે એવી રીતે લોહી દોડતુ રહે છે તેને લીધે છે હૃદયને ડાબી બાજુથી એક મોટી નાડી નિકળે છે તે એક નળ જેવી હોય છે ને એમાથી બીજી નાની નળીઓ નિકળે છે એ મોટી નાડીને એક ઝાડના થડ સાથે સરખાવી શકાય એ મૂળ નળી (થડ)માથી બીજી નાની નળીઓ એટલે ડાળીઓ નિકળે છે એ નાની નાની નળીઓ જેને આપણે નસો કહીએ છીએ તે આખાં શરિરમાં ફેલાયલી હોય છે તેમા હૃદય મારફતે લોહી પુરું પડે છે.

હરણનું ગોસ્ત (*Venison*)—એ ગોસ્ત પુષ્ટીકારક, સહેલાઇથી પાચન થઇ શકે તેવુ, અને શકતીવાળું છે ચાર વરસની અંદરના હરણનુ ગોસ્ત ખાવુ ઘણું સારૂ નથી ચાર વરસ મોટું થયા પછી હરણને મારવુ. ફરગે હરણનુ ગોસ્ત બહુ સ્વાદદાર કહેવાય છે. હરણની

રંગનું ગોસ્ત ખાવા લાયક હોય છે. હરણની જાત ઘણી છે અને જુદી જુદી જાતનાં હરણનાં માંસમાં સહેજ સ્વાદ અને ગુણમાં ફરક રહે છે.

હલેસાં મારવાની કસરત (*Rowing*)—એ કસરત જુવાન છોકરા અને છોકરીને બહુ સારી છે. એથી શરિરના ભાગોને કસરત સારી મળે છે, છાતી ખિલે છે, હાથના ગોટલાં મજબુત થાય છે, અને ફેફસાંને સારી કસરત મળે છે. ખલાસીઓ જેઓ હલેસાં મારે છે તેઓમાં છાતીનાં દુઃખ દરદો લાગુ પડતાં નથી.

હવા આજારી માણસના ઓરડાની (*Air In Sick Room*)–એકવાર દમમાંથી નિકળેલી હવા પાછી માણસના દમમાં જાય તેઃ તે નુકસાનકારક છે. આજારી માણસોના ઓરડાની હવા બગડેલી રહે છે, કારણ કે તે ઓરડામાં દરદીના દમમાંની હવા રહે છે. તે ઓરડામાં સાજા માણસો રહે અથવા ઉઠે બેસે તો દરદીના દમમાંથી નિકળેલી હવા સાજા માણસોનાં દમમાં જાય છે. મુખ્યકરીને એથી નાજુક સ્ત્રીઓને અને નબળાં માણસોને જલદી નુકસાન થાય છે. કેટલીક જાતનાં દુઃખદરદોની વેળા દરદીના દમમાંથી નિકળતી હવા એકદમ ઝેરી રહે છે. અને તેથી દરદીઓના ઓરડામાં ફરતી અથવા બેસતી વખતે બારી બારણાં ઉઘાડાં રાખવાની, અને હવાની આવજાવ રાખવાની ઘણી સંભાળ લેવાની જરૂર છે.

ઘણાઓ એમ સમજે છે કે દરરોજ નાહીને અંગ સાફ રાખ્યાથી ચોખાઇના નિયમો પાર પડે છે પણ તેટલું પુરતું નથી. જો દરરોજ ફેફસાં અને ચામડી સ્વચ્છ હવાથી ધોઇને સાફ નહી કરવામાં આવે તો દરરોજ પાણીએ અંગ સાફ કીધેલું ફોકટ છે. જેમ ગદલું પાણી પીવાથી આપણા શરિરને નુકસાન થાય છે, તેમ ગદલી હવા દમમાં લેવાથી શરિરને નુકસાન થાય છે.

હવા આવજાવનો માર્ગ—(*Ventilation*) આજકાલ કેટલા તનદરોસ્તી વિષેના અભ્યાસીઓ રહેવાના મકાનોમાં હવા કેવી રીતે આ- જાવ રાખવી તેના અભ્યાસમાં રોકાયલા છે. ગીચ વસ્તીવાળાં

બાહેરની ચોખ્ખી હવા ઘરમાં મળવી મુશકેલ છે, તે છતાં હવા આવ-જાવ કરવાના માર્ગો રાખવાથી ઘરની ખરાબ હવાની અસર કેટલેક દરજ્જે ઓછી થાય છે, અને ઘણું નુકસાન થતું નથી. નાટકશાળામાં અને જાહેર ભાષાણુ આપવાના ઓરડામાં સંખ્યાબંધ માણસો બેસે તેમને ચોખ્ખી હવા મળવી જોઇએ, અને તે માટે હવા આવજાવ કરવાનાં પુરતાં સાધનો રાખવાં જોઇએ. નબળાં બાંધાની ઘણી બાનુઓનો નાટકમાં અને ભાષાણમાં જીવ બગડી આવે છે તેનું કારણ ફક્ત એજ છે કે ત્યાંના ઓર-ડામાં સેંકડો માણસોના દમમાંથી નિકળતી 'કારબોનીક ગેસ' ઓરડાની હવામાં ભેળાય છે, અને તે પાછી દમમાં જાય છે તેથી જીવ બગડે છે.

હવા આવજાવ વિષે એક અનુભવીની ટીકા—(*Remarks Of An Expert On Ventilation*)-હવા આવજાવ કરવાના માર્ગો રાખવા જોઇએ એ તો સૌ કબુલ કરે છે, પણ તે માર્ગો કેવી રીતે રાખવા?

પેહલો કાયદો એ ધ્યાનમાં રાખવો, અને તે ઉપર કદી ગફલત કરવી નહી; તે એ કે કોઇ ઓરડો તદન બંધ રાખવામાં આવ્યો હોય તેમાં પાછો વસવાત કરવા અગાઉ તેમા ચોખ્ખી હવા પુરતી લેવાની સંભાળ રાખવી.

જરા બારી બારણાં ઉઘાડયાં ને પાછાં બંધ કીધાં, તેથી કાંઇ વળ્યું નહી. આપણા ઓરડાઓમાં હવા ચાલુ આવજાવ થવી જોઇએ. મુશકેલી એ છે કે ચાલુ હવાની આવજાવ રાખવા છતાં, સરદી નહી લાગે, પવનના સપાટા નહી લાગે, અને ઓરડામાં હુંફ રહે, તે માટે શું કરવું?

બીજી તાજી હવા દાખલ કર્યા વિના વપરાયલી હવા ઓરડામાંથી બાહેર કાહાડી શકાતી નથી એ યાદ રાખવું. જેઓ એમ સમજે છે કે આપણા ઓરડામાં હવા ઘણી છે અને બાહેરની હવાની જરૂર નથી એમ સમજીને બારી બારણાં બંધ કરે છે, પણ તેમ કરીને તેઓ ગંભીર નુકસાન કરે છે.

બાહેરની હવા અંદર આવવાના રસ્તા રાખવા જોઇએ, પણ અંગ ઉપર પવનના સપાટા નહી આવે તેમ બારી બારણાં ગોઠવવાં જોઇએ. હવા જવાના માર્ગથી ઝાઝી અડચણ થતી નથી, પણ હવા જે બાજુથી આવતી હોય તેના સપાટામાંથી બચવાની યુક્તિ રચાવી જોઇએ. બનતાં સુધી ઓરડાના ઉપલા ભાગમાં હવાના બાકોરાં અથવા બારીઓ મુકવી.

જો એક ઓરડામાં ચાર પાંચ બારી હોય તો એકાદ ઉઘાડી રાખીને બાકીની બારીઓ ઢાંકવામાં આવે તો તેમાં ભુલ કીધેલી કહેવાય. સૌથી સરસ રસ્તો એ છે કે બધી બારી થોડી થોડી ઉઘાડી રાખવી, જેથી હવા પાંચ રસ્તેથી થોડી થોડી આવે. એક રસ્તેથી પુષ્કળ હવા દાખલ થાય તેનાં કરતાં પાંચ રસ્તેથી થોડી થોડી હવા દાખલ થાય તે વધારે સારૂં.

દાદર ઉપરથી આવતી હવા કાંઇ ઘણી સારી હવા નહી કહેવાય: દાદર ઉઘાડો છે, ત્યાંથી હવા આવે છે, એમ સમજીને હવાના બીજા રસ્તા બંધ કરવા નહી.

બારીની આગળ સુવું નહી, ને જો સુવામાં આવે તો પહેલાં તપાસીને બારીની ફાટ હોય તેમાં કપડાંનાં ડુચા દાબવા.

વીનીશનની બારીઓ બંધ કરીને ફાલકાંઓ આડાં ઉઘાડા રાખવાથી પણ ઓરડામાં હવા આવે છે ને પવનના સપાટા અંગને લાગતા નથી.

હવા ઓરડા માંહેલી (*Air in Rooms*)—ઓરડામાં હવા આવજાવ કરવાના ઉપાય લેવાની જરૂર છે, પણ ઓરડાની ખરાબ હવા બહાર જાય અને ચોખ્ખી હવા ઓરડા માંહે આવે, તે એવી રીતે થવું જોઇએ કે ઓરડા માંહે રહેનાં માણસોને પવનનો સપાટો લાગે નહી. એક ઓરડામાં માણસોની સંખ્યા ઓરડાના વીસ્તાર પ્રમાણે રહેવી જોઇએ. ૧૦૦૦ ઘનફુટ જગામાં એક માણસ રહે તો ફિકર નહી. એક ઓરડો ૨૦ ફીટ લાંબો ૧૦ ફીટ પોહલો, અને ૧૦ ફીટ ઉંચો હોય તેમાં બે માણસોએ રહેવું જોઇએ. ગરીબ માણસોને રહેવાની એટલી જગા મળતી નથી અને તેથી તેમની તનદરોસ્તીમાં બિગાડો થાય

છે. નબળાઈ, બદહજમી, જ્ઞાનતંતુના દરદો વગેરે દરદો પુરતી રહેવાની અને સુવાની જગા નહી મલવાથી થાય છે.

હવા ચેાખ્ખી બનાવનારા પદાર્થો (*Disinfectants*)—જ્યાં ખરાબ હવા હેાય ત્યાં તહરેવાર ચીજો છાંટવામાં અથવા મુકવામાં આવે છે તેમાંની મુખ્ય ચીજો આ છે. લાકડાંનેા કેાલસેા (*charcoal*), ચેાકનેા ચુનેા (*quicklime*), 'સલફેટ ઑફ લાઇમ', 'કેાલતાર,' 'કલેારીન ગૅસ,' 'ઓઝોન ગૅસ', 'પરમેનગેનેટ આફ પેાતાસ', 'નાઇત્રસ ' આસીડ', 'સલફ્રીક આસીડ', 'કારબેાલીક આસીડ', 'ગંધક', અને કારી. એથી હવા ચેાખ્ખી થાય છે પણ તે તેટલીજ વખત. જ્યાં સુધી ચેાખ્ખી હવા આવજાવ નહી કરતી હેાય ત્યાં સુધી એ ચીજોનેા ઉપયેાગ થેાડા વખતનેા લાભ કરે છે એમ સમજવું.

હવા જમીનમાં (*Air In The Soil*)—ખુદરતની બક્ષેશ એટલી બેહદ છે કે આપણી આસપાસ અને આપણી ઉપર ખુલ્લી જગામાં હવા હેાય છે એટલુંજ નહી પણ આપણી નીચે જમીનમાં પણ હવા રહે છે. એ હવા જો કે આપણને જણાતી નથી, તેાપણ તપાસ કરતાં એ વાતની ખાતરી થાય છે. દરેક જમીનમાં આસરે ૩૫ ટકા હવાનેા ભાગ રહે છે. રેતીમાં, માટીમાં, અને ખડકેામાં હવા રહે છે. રેતીના પથરાઓમાં પણ હવા રહે છે. એ હવા ત્યાં પડી રહે છે એમ નહીં સમજવું. જેમ આપણી ઉપરની અને આપણી આસપાસની હવામાં ફેરફાર થાય છે તેમ જમીન ઉપરની હવામાં પણ થાય છે. પવન લાગ્યાથી જમીન ઉપરની હવા પણ ગતીમાં રહેછે. જમીન માંહેલી હવા જેમ વસ્તી વધારે તેમ વધારે બગડે છે, અને કેટલીક જગામાં ઝેરી અથવા નુકસાનકારક હવા હેાય છે, અને ત્યાં રહેવાથી માણસની તનદરેાસ્તી બગડે છે. ખરાબ જગા ઉપર ઘર બાંધવાથી તેમાં રહેનારાઓને નુકસાન થાય છે. ઘરની જમીન સાફસુફ નહી રાખ્યાથી તેમાં ખરાબ હવા ભેગી થાય છે અને તે તનદરેાસ્તીને બગાડે છે. ગટરેા

સાફસુફ નહી રહેવાથી તેમાંથી ખરાબ હવા નિકળે છે અને તે પણ શરીરને ઝેર સમાન છે.

આખો દિવસ સુરજના તાપથી જમીન ઉપરની ખરાબ હવા ગરમ થઇ ઉપરની બીજી હવામાં ભેળાઇ જાય છે એટલે જમીન ઉપર રહેનારાંને આગ્રું નુકસાન કરતી નથી, પણ સૂરજ અસ્ત પામ્યા પછી જમીન ઉપરની ખરાબ હવા ત્યાંનાં બીનાસ સાથે ભેળાઇ રહે છે અને જમીન ઉપર તરિયા કરે છે, અને તે માણસના દમમાં ગયાથી બહુજ નુકસાન થાય છે. એટલા માટે જો કોઇ જગા એવી રીતે અસુખાકારીભરેલી માલુમ પડે તો રાત્રે બારી બારણાં બંધ કરીને સુવું નહીં. બારી બારણાં તદન ખુલ્લાં રાખવાથી ભય ઓછો રહે છે.

હવા–તાજી (*Fresh Air*)—આ વાત જાણીતી છે કે જે હવા તાજી નહી હોય તે હવામાં અને ઝેરમાં આઝો ફરક નથી. એક પુસ્તકમાં જેનું નામ *Physiology Of Common Life* છે, તેમાં સ્ટીમર 'લન્ડનડરી' ઉપર બનેલા બનાવનો ઇસારો કરવામાં આવ્યો છે. ઇ. સ. ૧૮૪૮ ની ૨ જી ડિસેમ્બરે એ સ્ટીમર લીવરપુલ જવા બસો ઉતારૂઓને લઇને ઉપડી. દરિયામાં તોફાન નડયું ત્યારે કપટાને દરેકને નીચે જવા કહયું. ૧૮ ફીટ લાંબી, ૧૧ ફીટ પોહોળી, અને ૭ ફીટ ઉંચી કેબીનમાં તેઓ સઘળાને બંધ કીધાં. તે કેબીનનો દરવાજો પણ બંધ કીધો, અને તેની ઉપર તાડપત્રી પંથરાવી. આથી તેઓને તાજી હવા મળતી બંધ થઇ, અને તેઓના દમમાંથી જે હવા નીકળતી હતી તેજ હવા તેઓ પાછા દમમાં લેવા લાગ્યા. કેટલાકો બેસુદ્ધ થઇ પડયા, કેટલાકોને તાણનોડ થવા લાગી અને કેટલાકો બુમેબુમ પાડવા લાગ્યા. આખરે તેમાંના એકે કેબીનનું બારણું કોઇબી રીતે ઉંઘાડયું ને કપટાનને તેમજ તેના મદદનીશને આ બાબદની ખબર આપી. તે અગાઉ બોંતેર જણ મરણ પામેલા હતા, અને બીજા કેટલાક મરણતોલ હાલતમાં હતા. કેટલાકોના નાક અને કાનમાંથી લોહી વેહતું હતું. આનું કારણ બીજું કાંઇ નહી પણ કપટાનની

અજ્ઞાનતા હતી. કપટાનને તાજી હવાની ગેરહાજરીમાં શું નુકસાન થશે તેની ખબર નહી હતી. તેને કોઇએ શીખવ્યું નહી હતું કે જે હવા દમમાંથી એકવાર નિકળી તે પાછી દમમાં લેવામાં નુકસાન છે, કારણકે દમમાંથી બાહેર નિકળેલી હવા ઝેર કરતાં ઉતરતી નથી.

પણ તાજી હવા વળી કોઇવાર ઘણું નુકસાન કરે છે, ગીચ હવાથી જે નુકસાન થાય છે, તેનાં કરતાં તાજી હવા કોઇવાર વધારે નુકસાન કરે છે. ફડફડ કરતો પવન ખાવાથી ઘણાઓને મહીનાઓ સુધી માંદગીનું બિછાનું ભોગવવું પડે છે. એક ડાકટર કહે છે કે ફડફડ કરતો પવન અને બહુ ઠંડાં પાણી એ બન્ને ઘણાં મજાનાં લાગે છે. અતી ઠંડાં પાણીથી મરણ નીપજેલાં છે અને ફડફડ કરતો પવન ખાવાથી ફેફસાંનું દુઃખ લાંબો વખત સેહવવું પડે છે. જે વારે પુષ્કળ પસીનો પડયો હોય ત્યારે એ ફડફડ કરતો પવન ખાવો નહી અને ઠંડું પાણી પીવું નહી, અને એ વીષે બહું સંભાળ રાખવી.

હવા દમમાંથી નીકળતી *(Air From The Lungs)*—આપણાં દમમાંથી નિકળતી હવામાં 'કારબોનીક આસીડ' હોય છે. એની તપાસ કરવી હોય તો નિચલો અખતરો કરી જુવોઃ—

એક આઠ દસ ઈચ લાંબી નાની કાચની નળી લેવી. થોડો કળી ચુનો પાણીમાં ભીંજવીને ચુનાનું પાણી નીતરૂં ગાળીને એક બાટલી માં ભરવું. તે નીતરાં ચુનાના પાણીની બાટલીમાં કાચની નળીનો એક છેડો મુકીને બીજા છેડામાંથી નાક વાટે દમ બાહેર કાહડવો. કાચ જેવાં નીતરાં પાણીમાં દમમાંની 'કારબોનીક આસીડ' ભેળાવાથી તે પાણી ગદલું અને દુધ્યા રંગનું થવા માંડશે. આ દુધ્યા રંગનું પાણી 'કારબોનેટ ઑફ લાઇમ' કહેવાય, કારણ કે પાણીમાં પીગળેલા 'લાઇમ' એટલે ચુના સાથે દમમાંની 'કારબોનીક આસીડ' ભેળાઇને 'કારબોનેટ ઑફ લાઇમ' બને છે.

હવાનું પૃથક્કરણ (*Analysis Of Air*)—હવા 'આકસીજન' (પ્રાણવાયુ) અને 'નાઇટ્રોજન' નામની બે 'ગૅસ'ની બનેલી છે. ૧૦૦ ભાગ હવામાં ૭૯ ભાગ 'નાઇટ્રોજન' અને '૨૧' ભાગ 'ઓકસીજન'ના હોય છે. એ બે ગૅસ ઉપરાંત હવામાં ઘણા નાના અંશમાં બીજા તત્વો પણ સમાયલાં છે. ૧૦૦ ભાગ હવાનું બારીક રીતે પૃથક્કરણ થાય તો પરિણામ નિચે પ્રમાણે આવે છેઃ—

ઓકસીજન...	...	...	૨૦.૯૯ ભાગ
નાઇટ્રોજન આસીડ ...	...		૭૪.૯૭ ,,
કારબોનીક આસીડ ...	...		.૦૪ ,,

પાણીનો ભીનાશ એમોનીઆ ઓઝોન	ઘણોજ થોડો અંશ

જે ઓરડાઓમાં ઘરોમાં હવાની આવજાવ બરાબર નહીં હોય ત્યાંની માંહેલી હવામાં 'ઓકસીજન' ઓછું થઇ જાય છે, અને તેને બદલે 'કારબોનીક આસીડ' વધે છે, અને તે દમમાં લીધાથી તે ઘરમાં રહેતાં માણસોને કાંઇને કાંઇ પ્રકારનું દુઃખ ઉત્તપન્ન થાય છે, તેમને નબળાઇ લાગુ પડે છે અને તેમનો જાન જોખમમાં આવી પડે છે.

હવાની ફેરબદલી (*Change Of Air*)—દરેક માણસને પોતાની તનદરોસ્તી માટે અવારનવાર હવાની ફેરબદલી કરવી જોઇએ. કેટલાંક દુઃખદરદો એવાં છે જે જગા બદલીને જુદી હવામાં જવાથી ત્યારેજ સારાં થાય છે. મૂખ્ય કરીને ફેફસાંનાં કેટલાંક દરદોમાં હવાની ફેરબદલી ઘણીજ અવશ્યની છે. વળી બદહજમી સુસ્તી વગેરે દુઃખોમાં હવાની ફેરબદલી ઘણો ગુણ કરે છે. ઘણી જુના દરદીઓ કાંસા કરી ફેરબદલીથી સારા થાય છે. અલબત્ત કેવી જગ્યામાં ફેરબદલી કરવું ડાકટરની સલ્લાહ ઉપર આધાર રાખે છે. ફેફસાંના નબળાં અને પીડાતાં માણસને સરદી અને ભીનાશવાળી જગામાં ફેરબદલી

દમસનીવાળા માણસને દરિયા કિનારા આગનની હવાથી ફાયદો થાય છે ખહીવાળા માણસને ટેકડી ઉપરની હવા સારી છે

હવા બગડેલી (*Vitiated Air*)—બગડેલી હવામા રહેવુ જીવને જોખમભરેલ છે અખતરો અજમાવવો હોય તો એક કાચનો ગ્લોબ લઇને તેમા એક ચકલીને મુકો ઘણામા ઘણા ત્રણ કલાક તે ચકલી જીવશે ચકલીને બાહેરની તાજી હવા મળતી નથી અને તેથી તે ગ્લોબની માહે એકની એક હવા દમમા લે છે અને તેથી તે જીવી શકતી નથી એજ પ્રમાણે માણસને પણ બંધ ઓરડામા, જ્યા બાહેરની તાજી હવા આવી શકતી નહી હોય ત્યા રાખવાથી તે થોડા વખતમા ગુગળાઇને મરણ પામે છે

જે ઓરડામા આપણે રહીએ તે ઓરડાની હવા બગડેલી છે કે નહિ તે આપણે જાણી શકીએ છીએ જેમ આપણો ખોરાક અને પાણી અને બીજુ પીણુ સારૂ છે કે ખરાબ તે સ્વાદ ઉપરથી કહી શકીએ છીએ, તેમ ખરાબ હવા અને બગડેલી હવા આપણને વાસ ઉપરથી માલુમ પડે છે જો કે આ વાત ખરી છે કે ખરાબ હવામા લાંબો વખત રહવાથી અને નાકને તે હવા માફક આવી ગયાથી ખરાબ વાસ તુરત પકડાતી નથી, તે છતા જો ખરાબ હવાની તમેહ પડી ગયલા માણસ થોડી વાર સાજી હવામા બાહેર જઇ ફરી આવે કે તુરત બગડેલી હવાની વાસ પકડાઇ આવશે જે ઓરડામા ચોખ્ખી હવા નહી હોય ત્યા રહેવુ સલામતી ભરેલુ નથી

હવામા સખ્તી માપવાનુ યંત્ર (*Barometer*)—'બેરોમીટર' નામનુ હવા માપવાનુ યંત્ર આવે છે તે ઉપરથી હવાના દબાણમા ફેરફાર થાય તે તુરત માલુમ પડી આવે છે 'બેરોમીટર' બે જાતના આવે છે એક સાધારણ હવા માપવાનુ અને બીજુ આવે છે તેથી પાહાડો અને ટેકડીઓની ઉંચાઇ પણ કહી શકાય છે સાધારણ લોકો બેરોમીટરનો ઉપયોગ કરી શકે છે, કારણ તેથી જાહેરની સુખા

કારી ઉપર સારી અસર થાય બેરોમીટર નિચુ જાય ત્યારે હવા ભારી થયની અને બગડેલી સમજવી સુરજ આથમ્યા પછી બેરોમીટર નચુ જાય છે તે વારે દરેક દુખનુ જોર વધે છે

હવાના ફેરફારથી તનદરોસ્તી ઉપર અમર (*Influence Of Change Of Air on Health*)—હવા મારફતે ઝેરી વસ્તુ દમમા જાય છે તેથીજ નુકસાન થાય છે, એટલુજ નહી પણ હવાની જેવી હાલત, જેવી સુકી હવા ભીનાસવાળી હવા, ભારી હવા, તે ઉપર પણ દુખ દરદ ને તનદરોસ્તીનો આધાર રહે છે હવા ગતીમા છે કે થભ છે તે જોવુ જોઇએ જ્યા હવા થભ હોય ત્યા ઝાઝુ નુકસાન થવાનો સભવ રહેતો નથી અને થાય છે તો તે ધીમુ નુકસાન થાય છે, પણ જો હવા પુષ્કળ ગતીમા હોય તે બદનને લાગે તો તેથી બદનની ગરમી એકદમ ટાડી પડીને નકસાન થાય છે ડા મુનસમા ફેફસાના અને ગળાના દુખો વધારે જોવામા આવે છે ગરમ મુનમમા તાવની બીમારી ઝાઝી હોય છે ગરમી સાથે ભીનાસ કોઇબી રીતે સમાગમમા આવે છે ત્યારેજ તાવ આવે છે

ગરમ હવામા રહેતા ભીનાસથી બદન ઉપર શી અસર થાય છે તે સહેલાઇથી સમજી શકાય છે જે હવામા ગરમી તથા ભીનાસ બન્ને હોય, તે હવા દમમા જાય તો લોહીની નસોમા ગરમીનુ કામ વધે છે અને તેથી પસીનો પડે છે, પણ બાહેરની હવા પોતે ભીનાસવાળી હોવાથી શરિરમાનો ભીનાસ પાછો લઇ શકતી નથી અને તેથી બદન ભારી લાગે છે અને શરિરને બેચેની થાય છે

સુકી ટાડી હવાથી ઉપર ક્હ્યુ તેથી જુદીજ અસર થાય છે હવામા ટાઢક હોવાથી ચામડીમાથી પસીનો નિકળતો નથી પણ તે સુકી હોવાથી તેને ભીનાસની જરૂર પડે છે આથી શરિરને ટાડી લાગે છે

હવાના ભારથી પણ શરિર ઉપર અસર થાય છે ડુબકી મારનારાઓ જેમ નિચે જાય છે તેમ તેઓને હવાનુ વધારે અને વધારે દબાણ લાગે

છે અને તેથી ઉલટું જેઓ વીમાનમાં બેસીને ઉપર ચઢે છે તેમને હવાનું દબાણ ઓછું અને ઓછુ થતું માલુમ પડે છે અને તેથી લોહીની નસો ઉપર જે સમતોલપણું આપણને સાધારણ રીતે રહે છે તે જતું રહે છે, અને તેથી તેમને કોઇને કોઇ રસ્તે લોહી બાહેર વહે છે.

રૂતુના ફેરફારથી જે દરદો થાય છે તે કેમે કરીને અટકાવી શકાતાં નથી. એ તો એક સાધારણ કાયદો છે કે જો ભીનાસવાળાં મુલકમાં રહીએ તો ત્યાં ઠંડી લાગીને તાવ આવ્યા વિના રહેતી નથી; જેણે પૂર્વ તરફનો પવન ખાયા કીધો તો વૈદક ફીલસુફી પ્રમાણે દાંતના દરદોથી તે પીડાવો જોઇએ; અને જે શેહેરની હવામાં 'ઑક્સીજન' ઓછું રહે તે શેહેરમાં રહ્યાથી નબળી દેહ ભોગવ્યા વીના છુટક નથી.

હવામાં કચરો, જુવો કચરો હવામાં.

હસવું (*Laughter*)—આપણે ખુશાલીની લાગણી પ્રદર્શીત કરવા હસ્યે છીએ અને જેમ હસ્યે તેમ ફાયદો છે. હસવાથી શરિરને સારી તનદરોસ્તી મળે છે. ફેફસાં, પેટ અને આખા શરિરને હસવાથી ગતી મળે છે અને 'હસતાં હસતાં કલેજાં કપાઇ ગયાં' એવી રીતે હસતાં આખું શરિર જેલી હાલે તેમ હાલે છે અને તેથી ખુશાલી લાગે છે. હસવાથી હૃદય જોશમાં ધબકારા ચલાવે છે અને તે વેળાનું હૃદયનું કાર્ય એટલું સંપુર્ણ હોય છે કે આખા શરિરના ખુણેખુણામાં લોહી સીપાય છે, મોઢું હસતાં હસતાં રાતું થાય છે, આંખમાં તેજસ્વીપણું આવે છે અને હસતાં હસતાં અંગમાં ગરમી આવે છે. મધ્યમસર હસવાથી શરિરની તનદરોસ્તી સુધરે છે. હસવાના ઘણા ફાયદા છે. શરિર ઉપર પસીનો પડી શરિરની ચામડી ખુલ્લી થાય છે, દમ ઠીક જોરમાં ચાલે છે, ફેફસાં અને છાતી ખિલે છે અને શરિરનું તેથી વધારે પોષણ થાય છે. ઇગ્રેજીમાં એક કહેવત છે કે '*Laugh and grow fat*' એટલે "હસો અને જાડા બનો' એમાં ખરેખર સચ્ચાઇ સમાયલી છે.

ખુશાલ, રંગીલો અને આનંદી સ્વભાવ બચ્ચાંઓમાં ખિલવ્યો હોય તો તેઓ મોટપણે ઘણા મહેનતુ અને ઉદ્યોગી નીવડે છે અને શરિરે

ઘણા સુખી રહે છે. એ પુરવાર થયલી બીના છે, માટે માબાપોએ પોતાનાં બચ્ચાંઓમાં રંગીલો સ્વભાવ ઉત્તપન્ન કરવાની કાળજી રાખવી. નાના બાળકોને પણ હસવાથી તેમની તનદરોસ્તીમાં ફાયદો થાય છે. જે બચ્ચાંમાં નાનપણથી હસવાનો અને રંગીલો સ્વભાવ હોય તેમને ઉત્તેજન આપવું, કારણ કે તે ઉપર ભવિષ્યની તનદરોસ્તી અને જીંદગીની લંબાઇનો આધાર રહે છે, જેઓ નાના હોય ત્યારે રંગીલા હોય તેઓ બુઢાપણમાં ક્વચીતજ ઉદાસ રહે છે.

જેઓને બદહજમીનો રોગ હોય તેઓને વારંવાર હસવાથી તેમની હોજરી અને તેમની પાચનશક્તિ સુધરશે. કેટલીક વખત હસવાથી હઠીલાં ગડગુમડાં ફુટી જાય છે.

હસવા માટે અભીપ્રાય (*Opinions On Laughter*)— 'બેકન' કહી ગયો છે કે:-ખાતી વખતે, ઉંઘતી વખતે, અને કસરત કરતી વખતે દીલ ખુલ્લું રાખી મન ખુશાલ રાખવું તેથી લાંબો વખત જીંદગી નીભે છે.

એક ફિલસુફનું કેહવું છે કે જ્યારે બી હસ્યે ત્યારે જીંદગીમાં થોડો ઉમેરો થાય છે. એક બીજો ફિલસુફ કહતો હતો કે મને હસવાનું ગમે છે એટલુંજ નહી પણ બીજાઓને હસતાં જોવાનું ને સાંભળવાનું પણ મને ઘણું ગમે છે. એક ડાકટર કહે છે કે બાટલા ભરીને દવા પીવાડવા કરતાં એક ઠોલીઆને બોલાવીને દરદીને હસાવવો તેથી જેટલો ફાયદો થાય છે, તેટલો દવાથી થતો નથી.

'સોલોમન,' જે ડાહાપણ માટે જણાયલો છે, તે કહે છે કે આનંદી હૈયું દવા જેટલો ફાયદો કરેછે પણ દલગીરીથી હાડકાં સુકાઇ જાય છે.

વળી એક બાબદ ઘણી ધ્યાન આપવા જોગ છે તે એ કે જેઓનો સ્વભાવ રંગીલો અને ખુશાલ હોય છે તેઓમાં ખુદરતી રીતે અદેખાઇ, મારામારી, અને બખીલાઇના ગુણો હોતા નથી. સેતાનને હસવું બીલકુલ પસંદ નથી.

હાડકામાં પણ લોહીની નસો રહે છે અને લોહીનો ફેલાવો થાય છે. તનદરોસ્ત માણસનાં હાડકાં દુઃખતાં નથી પણ જ્યારે શરિર એક અથવા બીજા કારણથી ઉશકેરાયલું રહે છે, ત્યારે હાડકાં દુઃખે છે.

સાજા માણસનાં હાડકાં દુઃખતાં નથી એ ખુદરતની એક ડાહાપણ ભરેલી ગોઠવણ છે. હાડકાંની આજુબાજુ માંસનો પોચો ભાગ ફરી વળેલો હોવાથી હાડકાંને રક્ષણ મળે છે.

સઘળાં જીવતાં માણસોનાં હાડકાં રફતે રફતે બદલાઇને મોટાં થાય છે. જેમ ઉમર ભરાતી જાય છે તેમ લોહીમાંસ ઓછું થાય છે, અને બુઢાપામાં હાડકાં નબળાં થાય છે અને સહેલાઇથી ભાંગી જાય એવાં બને છે.

શરિરનો કોઇ ભાગ આળસુ થાય તો ખુદરતના કાયદા પ્રમાણે તે પોતાનું કામ કરવાને થોડા વખતમાં અશક્ત થાય છે, અને આ કાયદો હાડકાંને પણ ખાસ લાગુ પડે છે. જો હાડકાં વાપરવામાં નહી આવે, અથવા બીજા બોલોમાં બોલીએ કે હાડકાં કસવામાં નહી આવે તો તેથી હાડકાંનું કદ નાનું બને છે, એટલુંજ નહીં પણ હાડકાં કઠણાઇમાં ઓછાં થઇ જાય છે, અને તે એટલાં પોચાં બને છે કે છરી વતી પણ સહેલાઇથી કપાઇ શકે છે.

બરડાનું હાડકું વળી જાય છે તેનું કારણ સહેલાઇથી સમજી શકાય તેમ છે. એકને એક જગાપર બચ્ચાંને એક ઢબે બેસાડી રાખવાથી બચ્ચાંનાં બરડાનું હાડકું પોચું થઇજઇને વળવા માંડે છે, તેમજ બીજા હાડકાં વાંકા થવાનું કારણ પણ તેજ છે. જેમ બને તેમ ફરહર કરવાથી હાડકાં મજબુત બને છે.

હાડકાંના વર્ગ—(*Classification Of Bones*) ડાકટરો હાડકાંને ચાર વર્ગમાં વહેંચે છે. (૧) લાંબા હાડકાં, (૨) ટુંકાં હાડકાં, (૩) ચપટાં હાડકાં અને (૪) વગર ઘાટનાં હાડકાં.

(૧) લાંબાં હાડકાં અવયવોમાં રહે છે અને હાલવા ચાલવામાં કામ લાગે છે. લાંબા હાડકાં એક બીજા સાથે સાંધી શકાય એવી અજાયબ

હસવું-તેથી જીવ બચે છે (*Laughter Saves Life*)—તવારિખમાં એક દાખલો નોંધાયલો છે કે 'કાળીમાકુસ' (*Callimachus*) ને છાતીમાં ઘણુ જીવલેણ ગુમડું થયું અને ડાકટરોએ કહ્યું કે હવે જે વખત જશે તેમાં એ મરી જશે. તેના નોકરો તેનો સરસામન વેંહચવા લાગ્યા. તેનો એક માનીતો વાંદરો હતો તેણે ચાકરોની નકલ કરવા પોતાના માથા ઉપર એક લાલ તોપી પહેરી અને તે પહેરીને તેના મરણતોલ શેઠના ઓરડામાં ઘુસ્યો. 'કાલીમાકુસ'ને ઘણું દુઃખ થતું હતું તે છતાં તેને હસવું આવ્યું, ને તે પેટ ધરીને હસ્યો. ઘણું હસવાથી તેની છાતીમાં થયલું ગુમડું ફુટી ગયું અને તે ફુટી જવાથી તે મરતો બચ્યો.

હંસનું ગોસ્ત (*Flesh Of Goose*)—હંસ પાણીમાં તેમજ જમીન ઉપર રહે છે, પણ ઘણું ખરું જમીન ઉપર પાળેલાં હંસને ગોસ્ત વાસ્તે કાપવામાં આવે છે. હંસનું ગોસ્ત ઘણા ડાકટરો ખાવાની ભલામણ કરતા નથી, કારણ કે તે નુકસાનકારક છે. હંસને ખવાડી ખવાડીને દોંગું બનાવીને પછી કાપે છે, પણ તેનું ગોસ્ત એથી ઉલટું વધારે નુકસાનકારક છે. જેઓને ચામડી ઉપર અવારનવાર ગુમડાં વગેરે ફુટી નિકળતું હોય અથવા જેઓનું લોહી સારૂં નહી હોય તેઓએ હંસનું ગોસ્ત બીલકુલ ખાવું નહીં. મોટું હંસ બિલકુલ ખાવા લાયક હોતું નથી.

હળદર (*Turmeric*)—હિંદુસ્તાનના લોકો ખીચડી વગેરેમાં હળદર નાખે છે. હળદર મસાલા તરીકે વપરાય છે. હળદર દવામાં પણ વપરાય છે. પડી જવાથી અથવા ફટકો વાગવાથી લોહી જમી ગયું હોય તે ઉપર હલદર લગાડવાથી બંધાયલું લોહી ફાડી નાખે છે. હળદર જુદી જુદી જાતની આવે છે.

હાડકાં (*Bones*)—માણુસનાં શરીરમાં સૌથી કડણ વસ્તુ તે હાડકું છે, અને હાડકાંથી માણસના શરિરનું ખોખું બને છે. હાડકાં અકક સાથે ગોઠવ્યા પછી માણસનું હાડપીંજર બને છે.

હાડકામાં પણ લોહીની નસો રહે છે અને લોહીનો ફેલાવો થાય છે. તનદરોસ્ત માણસનાં હાડકાં દુઃખતાં નથી પણ જ્યારે શરિર એક અથવા બીજા કારણથી ઉશકેરાયલું રહે છે, ત્યારે હાડકાં દુઃખે છે.

સાજા માણસનાં હાડકાં દુઃખતાં નથી એ ખુદરતની એક ડાહાપણ ભરેલી ગોઠવણ છે. હાડકાંની આજુબાજુ માંસનો પોચો ભાગ ફરી વળેલો હોવાથી હાડકાંને રક્ષણ મળે છે.

સઘળાં જીવતાં માણસોનાં હાડકાં રફતે રફતે બદલાઇને મોટાં થાય છે. જેમ ઉમર ભરાતી જાય છે તેમ લોહીમાંસ ઓછું થાય છે, અને બુઢાપામાં હાડકાં નબળાં થાય છે અને સહેલાઇથી ભાંગી જાય એવાં બને છે.

શરિરનો કોઇ ભાગ આળસુ થાય તો ખુદરતના કાયદા પ્રમાણે તે પોતાનું કામ કરવાને થોડા વખતમાં અશક્ત થાય છે, અને આ કાયદો હાડકાંને પણ ખાસ લાગુ પડે છે. જો હાડકાં વાપરવામાં નહી આવે, અથવા બીજા બોલોમાં બોલીએ કે હાડકાં કસવામાં નહી આવે તો તેથી હાડકાંનું કદ નાનું બને છે, એટલુંજ નહીં પણ હાડકાં કઠણાઇમાં ઓછાં થઇ જાય છે, અને તે એટલાં પોચાં બને છે કે છરી વતી પણ સહેલાઇથી કપાઇ શકે છે.

બરડાનું હાડકું વળી જાય છે તેનું કારણ સહેલાઇથી સમજી શકાય તેમ છે. એકને એક જગાપરબચ્ચાંને એક ઢબે બેસાડી રાખવાથી બચ્ચાંનાં બરડાનું હાડકું પોચું થઇજઇને વળવા માંડે છે, તેમજ બીજા હાડકાં વાંકા થવાનું કારણ પણ તેજ છે. જેમ બને તેમ ફરહર કરવાથી હાડકાં મજબુત બને છે.

હાડકાંના વર્ગ—(*Classification Of Bones*) ડાકટરો હાડકાંને ચાર વર્ગમાં વહેચે છે. (૧) લાંબા હાડકાં, (૨) ટુકાં હાડકાં, (૩) ચપટાં હાડકાં અને (૪) વગર ઘાટનાં હાડકાં.

(૧) લાંબાં હાડકાં અવયવોમાં રહે છે અને હાલવા ચાલવામાં કામ લાગે છે. લાંબા હાડકાં એક બીજા સાથે સાંધી શકાય એવી અજાયબ

રીતે ખુદરતે બનાવેલાં છે. હાથના હાડકાં, જાંગના હાડકાં, પગનાં હાડકાં, આંગળાનાં હાડકાં એ વર્ગમાં આવે છે.

(૨) ટુકાં હાડકાં જોર ખેંચવા માટે ખુદરતે બનાવ્યાં છે, દાખલા તરીકે ગુંડીની આગલનું હાડકું, અને પગની પાટલી અને હાથના પોંહચાની આગલનાં હાડકાં ટુંકા હાડકામાં ગણાય છે.

(૩) ચપટાં હાડકાં શરિરના ખાડાઓને બચાવવા માટે અને સ્નાયુઓને સાથે રાખવા માટે બનાવેલાં છે. માથાની ખોપરીના હાડકાં, છાતીનાં હાડકાં, પાંસલીઓ, એ હાડકાં ચપટાં હાડકાંના વર્ગમાં આવે છે.

(૪) ઉપલાં ત્રણ વર્ગમાં જે હાડકાંઓ મુકી નહી શકાય તે હાડકાંઓને ઘાટ વગરના હાડકાં કહે છે. જડબાનાં હાડકાં અને ખોપરીના કેટલાંક હાડકાં એ વર્ગમાં આવે છે.

હાડકાંની બનાવટ (*Composition Of Bones*)—હાડકાંના મુખ્ય તત્વો 'કારબોનેટ ઓફ લાઇમ,' 'ફોસફેટ ઓફ લાઇમ' અને 'જીલેટાઇન' છે. પહેલા બે તત્વોથી હાડકાં મજબુત અને નક્કર બને છે અને 'જીલેટાઇન'થી તેમાં જીવ આવે છે અને એથી હાડકાં જલદીથી ભાંગી જતાં નથી. બચ્ચાંના હાડકાં કુમળાં રહે છે કારણ કે બચપણમાં 'લાઇમ' એટલે ચુનાનો ભાગ અને જીલેટાઇનનો ભાગ ઘણુ ખરા એકસરખા પ્રમાણમાં રહે છે, પણ મોટાં માણસોનાં હાડકાંમાં ચુનાનો ભાગ વધારે હોવાથી મોટાં માણસનાં હાડકાં મજબુત રહે છે.

હાડપીંજર (*Skelcton*)—માણસના શરીરનું ખોખું હાડકાંનું બનેલું છે. એક પુખ્ત ઉમરે પુગેલાં માણસનું હાડપીંજર બસો છુટાં હાડકાંનું બનેલું છે. કાનની અંદરના ભાગમાં નાનાં હાડકાં હોય છે તે તો જુદાં. બરડામાં ૨૬ હાડકાં, ખોપરીમાં ૮, મોંઢામાં ૧૪, પાંસલી અને છાતીમાં ૨૬, ઉપરના છેડાઓ (હાથ વગેરે)માં ૬૪, અને નિચલા છેડાઓમાં (પગ વગેરે) ૬૨, એ પ્રમાણે બધાં મળીને ૨૦૦ હાડકાં આખાં શરીરમાં ગણી શકાય છે. જુવાનીમાં જે હાડકાં છુટાં હોય છે તે મોટપણમાં

જોડાઇ જાય છે, તેથી જુવાનીમાં અને બુઢાપણામાં શરીરના હાડકાંની સંખ્યા વધતી ઓછી ગણાય છે. ખુદરતે માણસનું હાડપીંજર એવી રીતે ગોઠવ્યું છે કે તે બે પગ ઉપર ઉભું રહી શકે છે (જુવો, **હાડકાં**)

હાથ (*Hand*)—શરીરની રચણામાં મગજ પેહલી પંકતી ભોગવે છે અને કેટલાકો હાથને તેથી ઉતરતી પંકતી આપે છે. આ દુન્યામાં કેટલુંક કામ હાથ ઉપર આધાર રાખે છે, અને હાથથી બીજા માણુસ સાથે વેહવાર રાખી શકાય છે. હાથ કમાન માફક વળી શકે છે એ ખુદરતની કેવી અજાયબી છે. હાથનો અંગુઠો એવી રીતે બનાવવામાં આવ્યો છે કે કોઇ પણ ચીજ પકડતી વેળા હાથને જોર મળે છે. વળી જે ચીજ મુઠીમાં નહી રહી શકે તે માટે હાથેલી આપેલી છે, જે વતી આપણે ખોબલો ઝીલી શકયે છીએ, અને હાથેલી ઉપર તે ચીજ રાખી શકયે છીએ. હાથને પાંચ છેડા છે તેને આંગળાંના નામથી ઓળખીએ છીએ; (૧) અંગુઠો. (૨) પેહલી આંગલી, (૩) વચલી આંગલી, (૪) ત્રીજી આંગલી, ઇંગ્રેજો એને વીટીની આંગલી કહે છે, અને (૫) છેલ્લી અથવા નાની આંગળી. પાંચ આંગળાંમાં બધાં મળીને ૧૪ હાડકાં છે, અંગુઠામાં બે, અને દરેક આંગળીમાં ત્રણ.

હાથ-જમણો (*Right Hand*)—ડાબા હાથે કાંઇ ચીજ તપાસીએ તો બરાબર માલુમ પડતું નથી, પણ જમણા હાથથી વધારે જલદીથી તપાસ થઇ શકે છે. તે છતાં આ વાત અજાયબી ભરેલી છે કે જમણા હાથને એક ચીજ જેટલી ઉની લાગે છે તેના કરતાં ડાબા હાથને વધારે લાગે છે. ગરમ પાણીમાં જમણો હાથ બોળીને જોશો તો પાણી થોડું ઉનું જણાશે પણ તેજ પાણીમાં ડાબો હાથ બોળીને જોશો તો વધારે ઉનું લાગશે. એટલુંજ નહી, પણ બે વાસણમાં પાણી લઇએ, એકમાં ઘણું ઉનું ને બીજાંમાં થોડું ઉનું, અને તે બેમાં બન્ને હાથ બોળીને તપાસીશું તો થોડું ઉનું પાણી પણ ડાબા હાથને વધારે ઉનું લાગશે, પરંતુ જેઓ સઘળું કામ ડાબા હાથે કરે છે તેના બાબમાં એથી ઉલટું જ પરિણામ આવે છે. (જુવો, **જમણો કે ડાબો હાથ.**)

હિમ્મત-દુઃખ વેળા (*Courage During Illness*)—દુઃખ વેળા હિમ્મતની જરૂર છે. જેઓ હિમ્મત રાખી શકે છે તેઓ ડાકટરની આશા ઉપરાંત જલદી સાજા થાય છે. હિમ્મતથી દુઃખ નાહસે છે અને સરદી કે ગરમી ગાલેબ થતી નથી. વાહડકાપના ઓરડામાં કે દુઃખના બિછાના ઉપરજ હિમ્મત જોઇએ છે એમ નહી સમજવું, પણ હમેશા આપણા કામમાં, આપણા સંસારના સંકટોમાં અને સંસારી અડચણોમાં હિમ્મતની જરૂર છે. ખુદા ઉપર વિશ્વાસ રાખીને દુઃખ સહન કરનારાઓ લાંબો વખત નીભે છે. જેઓ જરાજરામાં બડબડાત કરીને કંટાળો ખાય છે અને હાય અફસોસ કરે છે તેઓ ઉલટાં વધારે દુઃખી થાય છે. મન સાથે શરિરને સંબંધ છે અને જેઓ દુઃખ અને સંકટની વખતે મનને ગુંચવાવા દે છે તેઓનું શરિર હંમેશાં પીડાય છે અને દુઃખી થાય છે અને તેમને જલદી સાજાં થવાનો 'ચાન્સ' મળતો નથી. આ દુન્યાની હાડમારીમાં જેઓ ધીરજ પકડીને હિમ્મત રાખે છે તેઓજ સંસારસાગર સહેલાઇથી તરી જાય છે.

હુંફ અને બચ્ચાં (*Warmth And Children*)—તદન નાના બચ્ચાંને જેટલી હુંફ જોઇએ તેટલી હુંફ મોટાને જોઇતી નથી. બચ્ચાંના અવયવો ઘણા નાજુક અને નબળા હોય છે, તે વખતે તેમને ઠંડા પાણીના 'ટબ'માં બેસાડવામાં સરયામ ભૂલખાઇ સમાયલી છે. કેટલાંક માબાપોને ખોટો ખ્યાલ રહે છે કે બચ્ચાંને નાનપણથી ઠંડા પાણીની ટેવ પાડવી, પણ તે ખ્યાલ ભૂલભરેલો છે. એમ કરવાથી બચ્ચાંને આંકરાં આવે છે, ઉપલીઊં થાય છે, પેટ આવે છે, વગેરે તહરેવાર દુઃખ થાય છે. બચ્ચાંને હુંફ આવે તેવા કપડાં પહેરાવવાં, પણ ઘણા ભારી વજનદાર કપડાં પહેરાવવા નહી, તેમજ બચ્ચાં સુવે તે ઓરડામાં પણ માફકસર ગરમી રહે તેમ કરવું. બચ્ચાંને ફકત કુંકાં પાણીનાં 'ટબ'માં બેસાડવાં. ઘણું ગરમ તેમજ ઘણું ઠંડું પાણી બચ્ચાંને નહવાડવા માટે વાપરવું નહીં.

હુંફ અને જીંદગી (*Warmth And Life*)—ઇંગ્રેજીમાં એક કહેવત છે કે, 'હુંફ તે જીંદગી છે અને સરદી તે મોહત છે.' પુષ્કળ

ઠંડીવાળા પાહાડો ઉપર યુરોપિયનો શોધ ચલાવવા જાય છે, ત્યારે સાવચેતી રાખે છે અને જેમ બને તેમ ઉંઘને પોતાની ઉપર ગાલેબ થવા દેતા નથી, કારણ કે જ્યાં પુષ્કળ ઠંડી પડતી હોય ત્યાં બેઠાં બેઠાં ઉંઘ આવે છે, ને ત્યાં જે ઉંઘ્યા તે ઉંઘઇજ રહે છે ને પાછા ઉઠતા નથી. ઠંડીમાં જેમ શરિરને ગતી મળે તેમ દિલમાં ગરમી આવે છે, ને જો શરિર ચાલતું હાલતું બંધ પડયું તો સરદીથી એકદમ માણસ અકડી જાય છે ને તેની અસરથી લાંબુ તાટ થઇ જાય છે.

હોજરી (*Stomach*)—એ ખોરાક અને પાણીની ટાંકી જેવી છે. એમાં ખોરાક જઇ પડયો કે ખોરાકમાં ફેરફાર થવા માંડે છે. દાખલા તરીકે પાંઉ લો. પાંઉ જેવું હોજરીમાં ઉતર્યું કે તે હોજરીમાં આમથી તેમ દોહવાયા કરે છે અને દોહવાઇને તેનો દુધ જેવો રસ થાય છે, જેને ઇંગ્રેજી ડાકટરો 'ચાઇમ' (*chyme*) ના નામથી ઓળખે છે. હોજરીનું મુખ્ય કામ એ પ્રમાણે ખોરાકને પીગળાવવાનું છે. જો શરિરના કોઇપણ ભાગને જરા પણ અડચણ થઇ તો તેની અસર હોજરી ઉપર તુરત થાય છે, કારણ કે શરિરના બીજા બધા ભાગ સાથે હોજરીને ઘાડો સંબંધ અને એક જાતની ઘાડી દિલસોજી રહે છે.

હોજરી અને મગજ (*Stomach And Brain*)—હોજરીને શરિરના બીજા બધા ભાગ સાથે સંબંધ છે, પણ મગજ સાથે ઘણોજ સંબંધ છે. એકનો બીજા ઉપર એટલો બધો આધાર છે કે કેટલીકવાર મોટામાં મોટા ડાકટરો પણ તેથી ગુંચવાડામાં પડે છે. દાખલા તરીકે લાંબા વખતની બદહજમીમાં તપાસતાં મગજની હાલત મંદ અને ચીરડાઉ થયલી માલુમ પડે છે. કોઇવાર કેટલાકો એમજ માને છે કે અમારા પેટમાં કાંઇ થાય છે ને અમારી હોજરી બગડી ગઇ છે, પણ ડાકટરોને તપાસતાં માલુમ પડે છે કે હોજરી તો બરાબર છે, પણ મગજ લાંબા વખતનું બગડેલું છે. હોજરી અને મગજને એટલો બધો સંબંધ છે કે ડાકટર આગળ હોજરીની ફરિયાદ થાય તો તે મગજ તપાસ્યા વગર રહેતો નથી, અને મગજની ફરિયાદ થાય તો હોજરી તપાસ્યા વગર રહેતો નથી.

હોટેલો (*Hotels*)—હોટેનોમા ખાવાથી એક ગેરફાયદો થાય છે તે એ કે ત્યા જે રાધેની વાણીઓ હોય તેજ આપણી આગળ રજુ કરવામા આવે છે વાણીઓની ટીપ ટેબલપર પડેલી હોય છે તે જોતા તેમાના લાબા લાબા ફ્રેંચ નામોની સમજ પડતી નથી ને જ્યારે આપણી આગળ તે વાણીઓ આવે છે ત્યારે તે ખાતા કોઇવાર પસદ પડે છે ને કોઇવાર પસદ પડતી નથી, અને તેથી કેટલીકવાર હોટેનમા જવાથી આપણે નાસીપાસ થઇએ છીએ

હોમીઓપથી (*Homœopathy*)—દવાના ઓટારા આપીને દુ ખ દફે કરનારા ડાકટરોની વિધ્યાને ' એલોપથી ' કહે છે અને તેનાથી ઉલટી રીત શોધી કાહડવામા આવી છે તે નવી ગોવને ' હોમીઓપથી ' કહે છે સુગ લાગે તેવી દવા પીધાથી જે કમકમાટ છુટે છે, અને શરિરને બેચેની ને કમતાકાત થાય છે તેમ 'હોમીઓપથી' થી થતુ નથી . હોમીઓપથીના દવાના ભાગ બહુજ નાના અને સ્વાદ વગરના હોય છે બચ્ચાઓને હોમીઓપથી દવા આપવામા આવે તો તે તેઓ ખુશીથી પીએ છે મોટાઓને પણ એવી દવા ઘણી આવકારદાયક થઇ પડે છે

આપણા દેશમા કેટલેક ઠેકાણે હોમીઓપથી- દવાખાના ઉઘાડવામા આવ્યા છે માટે હોમીઓપથી એટલે શુ તે જાણવુ જોઇએ ૧૭૯૬ મા એક ડાકટરે (*Di Samuel Hahnemann*) એવી શોધ કીધી કે દુ ખનો ઉપાય એવી રીતે કરવો કે દુ ખ ઉપર ' તેવીજ અસર ' થાય હોમીઓપથીનો અર્થ ' તેવીજ અસર ' થાય છે જ્યારે બીજા ડાકટરો ' ઉલટી અસર 'થી રોગ સારા કરે છે દાખલા તરીકે બીજા ડાકટરો ગરમીના રોગ ઉપર સરદી ઉત્તપન્ન કરનારી દવા આપીને એટલે બીજા બોલોમા કહીએ તો 'ઉલટી અસર' કરીને દુ ખ સારૂ કરે છે, પણ હોમીઓપથીડાક્ટરો ગરમીના રોગો ઉપર ગરમી ઉત્તપન્ન કરીને અને સરદીના રોગ ઉપર સરદી ઉત્તપન્ન કરીને યાને બીજા બોલોમા બોલીએ, તો ' તેવીજ અસર ' ઉત્તપન્ન કરીને દુ ખ સારૂ કરે છે

જ્ઞાનતંતુઓ (*Nerves*)—શરીરમાં સઘળે ઠેકાણે માંસમાં ઝીણા દોરા રહે છે તેને તંતુઓ કહે છે. એ તંતુઓને લીધે લાગણુ શકતી, અને વિચારશક્તિની હૈયાતી છે. આપણને કોઇ હાથ લગાડે છે, ઉનું લાગે છે, તાઢું લાગે છે, અને બીજી તરેહવાર લાગણી આપણા શરીરને થાય છે તે એ જ્ઞાનતંતુને લીધે છે. મગજમાં પણ જ્ઞાનતંતુઓ છે અને જેમ એક માણસના જ્ઞાનતંતુઓ મજબુત તેમ તે દ્રઢપણામાં ચઢે છે. લોહીનો ફેરાવો પણ કેટલેક દરજ્જે જ્ઞાનતંતુઓને આભારી છે. આપણે ચોંકયે છીએ, બીહીએ છીએ, એ સઘળું જ્ઞાનતંતુઓને લીધે છે. જેમના જ્ઞાનતંતુઓ મજબુત હોય છે તેઓ એકદમ બીહતાં નથી. મોઢાં ઉપરનો રંગ બદલાય છે અને તે ઉપરથી આપણે જુઠું સાચું પારખીએ છીએ, તેમજ મોઢાં ઉપર શરમાળપણું દેખાય છે! અથવા શરમથી મોઢું લાલ થાય છે, એ સઘળું જ્ઞાનતંતુઓથી થાય છે. ઝાડપાન અને જાનવરો વચ્ચે ફરક એ છે કે માણસને અને જાનવરને જ્ઞાનતંતુઓ છે, એટલે લાગણુ શકતી છે, પણ ઝાડપાનને લાગણ્ શકતી નથી.

સુખશાંતી કોષનો વધારો.

———:o:———

આરોગ્યતા (*Good Health*)—સારી તનદરોસ્તીથી મનુષ્યને મોટું સુખ છે. જે શખ્સ પોતે તને સુખી તે પોતાનું કામ પોતે કરી શકે છે, તેમજ તે બીજાને મદદ કરી શકે છે. દુઃખી માણસ બીજાને માથે પડે છે. માંદા રાજા કરતાં સુખી મજુરને વધારે આનંદ હોય છે. એક દુઃખી માણસ પોતાની સાથના અનેકને દુઃખી કરે છે. મા કે બાપ દુઃખી તો તેનાં છોકરાં કેટલાંબધાં હેરાન થાય છે તે આપણે બધાં જાણીએ છીએ, તે છતાં આરોગ્યતા વધારવાની કાળજી આપણામાંનાં ઘણાં થોડાઓને હોય છે.

ઑક્સીજન ગૅસ (*Oxygen Gas*)—દુન્યામાં સૌથી સાધારણ પદાર્થ ઑક્સીજન ગૅસ છે. એ હવામાં અને પાણીમાં ખુદરતી રીતે મળી આવે છે. હવાના પાંચ ભાગમાં એક ભાગ ઑક્સીજન ગૅસ છે. દર નવ શેર પાણીમાં આઠ શેર ઑક્સીજનનો તત્વ છે. કેટલીક ખોરાકની વસ્તુઓમાં ઑક્સીજન હોય છે. એને પ્રાણવાયુ પણ કહે છે.

કોગળિયું (*Cholera*)—હવા કે પાણી બગડવાથી તેમાં કોલેરાના જંતુઓ પેદા થાય છે ને તે ખરાબ હવા કે પાણી મારફતે પેટમાં જાય છે ત્યારે કોલેરા થાય છે. એ ઝીવલેણ દુઃખ છે. પડોસમાં ગંદવાડ થતો હોય, અથવા ભાજી તરકારી કોહેલી ખાવામાં આવી હોય, ત્યારે પણ કોલેરા થાય છે. કોહેલી માછલીથી કોલેરા જરૂર થાય છે. કોલેરા ચાલતો હોય ત્યારે અતી પાકેલા ફળો ખાવાં નહી, પાણી ગાળીને પીવું, બનતાં સુધી પાણી ઉકાળીને ગાળવું અને ઘરને સ્વચ્છ અને સાફસુફ રાખવું. કોલેરા ચાલતો હોય ત્યારે સાધારણ ઝાડા થાય તેનો પણ તુરત ઉપાય કરવો. કોલેરાના દરદીના ઝાડા તથા ઉલટી અલાહેદી જગ્યાએ ઢોળવાં, તેમજ તેના લુગડાં અને બિછાનું સઘળાં ધોઈને તેને

ગંધકનો બાફ આપવો. કોલેરાના દરદીના સમાગમમાં આવતું દરેક કપડું અને વાસણ કારબોલીક આસીડના પાણીથી ધોવું.

કોહવાણ (*Putrefaction*)—જાનવર કે વનસ્પતી મરી જાય ત્યારપછી તે તુરત કોહવા માંડે છે અને તેમાંથી નુકસાનકારક ગ્યાસો નિકળવા માંડે છે, અને તે હવામાં મેળાય છે. કેટલીક વખત તેની ગંધ્ર નાકને માલુમ પડે છે અને કેટલીક વખત માલુમ પડતી નથી. તે છતાં જે હવા દમમાં લઇએ છીએ તે બગડેલી હોવાથી આપણા શરિરને નુકસાનકારક છે. ભાજી તરકારી ને ફળફળાદીની છાલ અને બીજો કચરો બારણા આગળ નાખવામાં આવે છે તેથી પણ ઘરની હવા બગડે છે.

ગ્યાસ (*Gases*)—આપણી ધરતીની આસપાસ ત્રણ જાતના પદાર્થો ફરી વળેલા છે. નક્કર પદાર્થો, પ્રવાહી પદાર્થો, અને ગ્યાસરૂપી એટલે વાયુરૂપી પદાર્થો. વા પણ બે જુદી જુદી ગ્યાસોનો બનેલો છે, તેમનાં નામ ઑકસીજન અને નાઇત્રોજન. બીજી એક કાર્બોનીક આસીડ ગ્યાસ છે જે કોલસામાં રહે છે અને કોલસો બાળ્યે ત્યારે નિકળે છે. પાણી ઉકાળીએ ત્યારે વરાળ નિકળે છે તે પણ ગ્યાસ કહેવાય.

ઘર બાંધવાની જમીન (*Land For Building Houses*) જે જમીનમાં પાણી ભરાઇ રહેતું હોય તેવી જમીનપર ઘર બાંધવું નહીં. બનતાં સુધી નિચાણમાં આવેલી જગાપર ઘર બાંધવું નહી. ઉંચામાં ઉંચી જમીનપર ઘર બાંધવું સારૂં છે. બીનાસવાળી જગ્ય પડોસમાં આવેલી હોય તો તે પણ ખરાબ. નદી કે તળાવના થડ આગળ ઘર બાંધવું નહી. ઘર એવી રીતે બાંધવું કે વરસાદનું પાણી અંદર આવે નહી.

જુલાબ (*Purgatives*)—જો જરૂર પડે તોજ જુલાબ લેવો. જેમનો કોઠો સખ્ત હોય તેમને પણ વારંવાર જુલાબ લેવાની ભલામણ કરી શકાતી નથી, કારણકે તેથી શરીરને નુકસાન થાય છે. બનતાં

સુધી ખાવાપીવાની કુનેહથી કોઠો સાફ રહે તેમ વર્તવું. જેઓ આઠ દાહડે કે મહીને દાહડે નીયમીત જુલાબ લેવાની ટેવ પાડે છે તેઓ ભુલ કરે છે. ખોરાક અને કસરતના નિયમો સાચવવાથી જુલાબ લેવાની કશી ગરજ પડતી નથી. માંદા પડી ઉઠ્યા પછી જુલાબ લેવો તે વળી વધારે નુકસાનકારક છે. શેહેરમાં કોલેરા ચાલતો હોય ત્યારે જુલાબ લેવો નહી.

તળાવો (*Ponds*)—તળાવનું પાણી સ્થીર રહેવાથી જલદી બગડે છે, અને તેથી તેને ચોખ્ખું રાખવાની કોશેશ કરવી જોઇએ. તળાવમાં નાહવાથી, લુગડાં ધોવાથી, અને વાસણ માંજવાથી તળાવનાં પાણી બગડે છે, માટે તેવા તળાવનાં પાણી પીવા લાયક કહેવાય નહી. જે તળાવનું પાણી ગરમીના દિવસોમાં સુકાઇ જાય છે તે તળાવનું પાણી અવગુણ કરે છે. ઘરની પાસે નાના તળાવો હોય તે આજુબાજુની સુખાકારીને નુકસાન કરે છે. જે તળાવમાં માછલાં અને જીવતા છોડવા હોય તે તળાવનું પાણી સારૂં કહેવાય છે.

તાવ (*Fever*)—તાવ ઘણી જાતની હોય છે પણ સાધારણ તાવ 'મલેરીઆ'ના નામે ગણાય છે. ભીનાસવાલી જગામાં ફરવાથી, ભીનાસની આજુબાજુ રેહવાથી, અથવા કોહવાતવાલા પદાર્થો પડોસમાં પડી રહેતા હોય તેથી, મલેરીઆ તાવ આવે છે. વરસાદની રૂતુ પછી સુરજના તાપથી જમીન સુકાવા માંડે ત્યારે પણ હવામાં બાફ નિકળે છે, અને તેથી પણ મલેરીઆ તાવ આવે છે. રાત્રે હવા માંહેલી સરદી દમમાં જાય ત્યારે તાવ જરૂર આવે છે. મલેરીઆ તાવ ઉપર 'ક્વીનીન' અક્સીર ઇલાજ છે. આજુબાજુ મલેરીઆ તાવ ચાલતી હોય ત્યારે આપણું ઘર સુકકું રાખવું, સાફસુફ રાખવું, હવા આવજાવના માર્ગો ખુલ્લા રાખવા, સૂરજનો ઉજાસ અંદર આવવા દેવો, પાણી સ્વચ્છ ગાળીને પીવું અને આજુબાજુ ભીનાસ કે સરદી થવા દેવી નહીં. મચ્છરના ઉપદ્રવથી પણ તાવ આવે છે.

ભૂખ ખોટી (*False Appetite*)—કુદરતી ભૂખ લાગે ને ખાવું હોય તો રુચિ પેદાય છે, પણ દારૂ પીવાથી કે કોઈ દવા ખાવાથી ભૂખ લાગે તો તે ખોટી ભૂખ કહેવાય. તેની વખતે લાગી લાગીને ખાવું નહી.

મંદવાડ (*Sickness*)—જે એમ ધારીએ કે માણસ નસીબે માંદુ પડેછે અને નસીબમાં આપણી પડવાનું હોય તે અટકાવી શકાતું નથી તો તેમાં મોટી ભૂલ છે. આપણે માંદા પડીએ છીએ તેનું કોઇ પણ કારણ હોવું જોઇએ. તનદુરેસ્તી ખોઇયા પછી પાછી મેળવવી મુશ્કેલ છે. સૌથી સરસ રસ્તો એ છે કે રોગને મટાડવા કરતાં રોગને આવતો અટકાવવો.

મરડો (*Dysentery*)—કોઇવાર ગરમ ખોરાક ખાવાથી તેમજ કોઇવાર હવાની ગરમીમાં તેમજ કપડાંમાં એકાએક ફેરફાર થવાથી મરડો થાય છે. મરડો થાય ત્યારે બનતાં સુધી દુધ કાંજી ઉપર રહેવું, ને આશાયશ લેવી. પેટમાં દુઃખાવો થઇને લોહી પડે ત્યારે એના તુરત ઉપાય લેવા, કારણ કે એ રોગ બહુ ખરાબ અને ધાસ્તીભરેલો છે. કોઇવાર પેટ ઉપર પવન ખાવાથી મરડો થાય છે. રૂતુ બદલાય તે વેળા અંગને ઘણું ઢાંકેલું રાખવું, કારણ કે રૂતુ બદલાય છે ત્યારે મરડાનું જોર વધારે ચાલેછે. મરડો ગરમીથી થાયછે તેમજ સરદીથી પણ થાયછે.

મહાસાગર (*Ocean*)—મહાસાગર મનુષ્યને પાણી પુરૂં પાડે છે એટલુંજ નહી પણ જમીન ઉપરનો સઘળો કચરો પોતાનાં પેટમાં સમાવે છે, તેથી એ મનુષ્યની સુખાકારી સાથે મોટો સંબંધ ધરાવે

એમ કહીએ તેા ખેાટું નથી. વળી મહાસાગરમાંથી નિકળતા પવનના સપાટાથી જમીન ઉપરની અસ્વચ્છ હવા ચેાખ્ખી થાય છે. પૃથ્વિની સપાટીનેા ¾ ભાગ મહાસાગરનાં, દરિયાના અને નદીનાં પાણીથી રેાકાયલેા છે, અને એ પ્રમાણે થેાડી જમીન અને વધારે પાણી રાખવામાં ખુદરતની ઉમદા નેમ સમાયલી છે.

મીઠાઇ મેવા (*Sweetmeats*)—કેટલાક એવકુફ માણસેા મીઠાઇ મેવા ખાવા પાછલ પૈસેા ખરચવા રાજી થાય છે પણ સારાં હવાવાળાં મકાનના ભાડાં ભરવા નારાજ હેાય છે. તેઓ કહે છે કે અમે કમાઇને શું ઘરવાળાને આપ્યે કે? ભાડાંની એમ કસર કરીને તેઓ પેાતાની તનદરેાસ્તી કેવી બગાડે છે તેની તેમને ખબર રહેતી નથી. મીઠાઇ મેવા ન ખાય ને સાદેા સુતરેા ખેારાક ખાય તેા તેથી તનદરેાસ્તી સરસ ચાલશે, પણ અસ્વચ્છ હવામાં રહેવાથી તનદરેાસ્તી બગડશે તેમાં કશેા સદેહ નથી.

રજકણેા હવામાં (*Particles In The Air*)—હવામાં તહરેવાર જાતની રજકણેા ઉડતી રહે છે. મૂખ્ય કરીને કારખાનાઓ, મીલેા અને કારીગરેાની દુકાન આગળ થતાં કામની વેળા રજકણેા હવામાં ઉડે છે, અને તેથી હવામાં બિગાડેા થાય છે અને તેવી બિગડેલી હવા દમમાં લીધી હેાય તેા નુકસાન થાય છે.(જુવેા કચરેા હવામાં.)

લચક (*Dislocation*)—જ્યારે શરિરનેા કેાઇ ભાગ લચકાયેા હેાય ત્યારે પુરતી આશાયશ લેવી અગત્યની છે. લચકાયલેા ભાગ સાજે થાય તેાપણુ તે ભાગ તરફના સાંધા નબળા રહે છે, માટે તેની ઉપર વધારે ભાર નહી આવે તેની સંભાળ રાખવી.

લબ (*Saliva*)—મેાંઢામાંથી લબ છુટે છે તેને આપણે સાધારણ રીતે 'શુક'ના નામથી એાળખ્યે છીએ. લબ માણસની તનદરેાસ્તીમાં મેાટેા ભાગ બજાવે છે. જે ખેારાક આપણે મેાંમાં ચાવ્યે છીએ તેની સાથે મેાંઢામાંથી છુટેલી લબ ભેળાય છે અને ત્યારેજ ખેારાક ચવાઇને માવેા થાય છે. જો મેાંમાંથી લબ બરાબર વેહતી નથી તેા જે ખેારાક ખાઇએ તે હેાજરીને અડચણુ કરે છે.

લાલી તરકારી (*Green Vegetables*)—લીલી તરકારી ખાવી સારી છે કારણકે તેમા પોટાશ નામના ખારનો અંશ રહે છે. એ ખાર લોહીને સ્વચ્છ કરવા માટે અગત્યનો છે ફળફળાદી ખાવા માટે સારી છે તેનુ કારણ પણ એજ છે

લોબાન (*Frankincense*)—પારસીઓમા સુખડ સાથે લોબાન બાળવામા આવે છે, તેમજ ઘણા પારસીઓના ઘરમા લોબાન ધુપાવવામા આવે છે લોબાનના ધુમાડાથી ઓરડા માહેની ખરાબ હવા સ્વચ્છ બને છે

વા (*Air*)—અન્ન વગર માણસ કેટના દિવસ થોભી શકે છે, પાણી વગર પણ થોડી વાર રહેવાય છે, પણ વા વગર થોડી પળમા માણસ મરણ પામે છે જન્મતાને વાર શ્વાસમા વા લેવાનુ કામ ચાલુ થાય છે જન્મથી મરણ સુધી જાગતા અને ઉંઘતા હમેશા આપણે વા દમમા લઈએ છીએ જીંદગીને માટે વાની ઘણી જરૂર છે વાને આપણે જોઈ શકતા નથી વા જોશમા વાય છે તેને આપણે પવન કહીએ છીએ પવનમા જોર એટલુ બધુ છે કે ઝાડોને પણ ઉખેડી શકે છે જેમ પાણીમા માછલી રહે છે તેમ આપણ માણસ જાત વામા રહીએ છીએ

વાલ વટાણા (*Pease*)—વાલ વગણા બનતા સુધી માસના ખોરાક સાથે ચોક્કસ પ્રમાણમા લેગીને ખાવા સારા છે એકના ખાવાથી હોજરીમા પાચન થતા વાર લાગે છે ખારનો ઝાઝો અંશ હોવાથી એ સારા ખોરાક તરીકે ગણાય છે વાલ વટાણા બરાબર પકાવવા જોઈએ

શ્રીમતો અને ગરીબો (*The Rich And The Poor*)—શ્રીમતો સુક્કા લેવગ જેવા પાતળા અને દુબળા કાય ? અને ગરીબો માટેના અને જોરાવર કાય ? તો તેનો જવાબ ટુકમા આપી શકાશે કે દોઢીઆવાળાઓ કસરત ઓછી કરે છે, તેમનો ખોરાક બરાબર પાચન થતો નથી, અને તેથી તેમની તનદરોસ્તી બગડેલી રહે છે બીજા હાથ

ઉપર એક બાબદ ધ્યાન ખેંચે છે કે શ્રીમંતોમાં મરણનું પ્રમાણ ઓછું રહે છે ને ગરીબોમાં વધારે રહે છે તેનું કારણ શું? તેનો જવાબ આપી શકાશે કે ગરીબોનાં મકાનો ઘણા અસ્વચ્છ રહે છે ને તેમને ચોખ્ખી હવા જોઇએ તેટલી અને જોઇએ તેવી મળતી નથી.

સંડાસ (*Privy*)—દરેક ઘર સાથે સંડાસ તો હોય છેજ, પણ સંડાસખાના અલાહેદાં બાંધવાં જોઇએ. સુવાના ઓરડાની પાસે તો સંડાસ જોઇએજ નહીં. સંડાસમાંથી જે ખરાબ અને ઝેરી હવા નિકળે છે તે દમમાં જવાથી તનદરોસ્તી બિગડે છે. સુવાના ઓરડામાં મોરી પણ નહી હોય તો વધારે સારૂં.

સ્નાયુઓ (*Muscles*)—ચાલુ ઘસડબોડાથી શરિરના સ્નાયુઓ ઘસાય છે અને તે ઘસારો પુરવા માટે મુખ્ય કરીને આલબ્યુમનવાળો ખોરાક લેવાની જરૂર છે.

સલગમ (*Turnip*)—બરાબર પકાવેલો સલગમ હોજરીમાં પચતાં આસરે એક કલાક લાગે છે.

સોમલ (*Arsenic*)—કેટલાક રંગમાં સોમલ વાપરવામાં આવે છે. સોમલ ભેળેલા રંગો ચામડીને લાગે તો સોમલનું ધીમું ઝેર ચામડી મારફતે શરિરમાં દાખલ થાય છે. દિવાલ ઉપર ચોંટાડવા માટે કાગળો બનાવવામાં આવે છે તેમાં સોમલની મેળવણી આવે છે. (જુવો **દિવાલના કાગળો.**)

હાજત જીંદગીની (*Necessities of Life*)—જીવ ટકાવી રાખવા માટે મુખ્ય હાજત ત્રણ છે. પહેલી હવા, બીજી પાણી, અને ત્રીજી હાજત ખોરાક છે.

જ્ઞાન (*Knowledge*)—સર્વથી સરસ જ્ઞાન અને સર્વથી પહેલું જ્ઞાન માણસને લેવું ઘટે છે તે પોતાના શરીરની સુખાકારી કેમ સાચવવી તે છે. બીજાં બધાં જ્ઞાન એથી ઉતરતાં છે.

માદન સન્સની કું૦ (અસલ માદન ની કમ્પની.)

કબીલાદાર કુટુંબના મદદગાર!!

ડાકટરની ગેરહાજરીમાં, મુસાફરીમાં અને અગવડને વખતે તુરત કામ લાગે એવા ઉપાયો અને દવાઓ દરેક કુટુંબે ઘરમાં રાખવાની ભલામણ. મીડયા સમજવી નહી. નીચલી દવાઓ આજ નજદીક વીસ વરશો થયાં ચાલુ વપરાસમાં છે.

એનજલ બેબીબામ. *Angel's Baby Balm*

બાળકોનો રક્ષક અને માતાનો દોસ્ત—બાળકોને થતાં ઘણાંક દરદોનો નાશ કરી દે છે અને બાળકને આસુદું રાખે છે.

એનજલ ગાલેકટેગાગ. *Angel's Galactagogue*

ધવાડનારી માતાને આશીરવાદ સમાન છે. કોઇભી કારણસર ઉડી ગયલું દુધ પાછું આણે છે અને તેમાં પુષ્ટીકારક તત્વ ઉતપન્ન કરે છે, જેથી બાળક તંદરોસ્ત રહે છે અને માતાની છાતી નબળી થવા દેતું નથી.

સ્કુઇબ એગ્યુ સપેસીફીક. *Squibb's Ague Specific*

દરેક જાતના તાવ-મરકીની ઓખાર વગેરે વ્યાધીપર આ દવા અચુક અસર કરનારી સાબીત થઇ ચુકી છે. જે વેળા મરકી જેવા રોગ ફાટી નીકળે તે વેળા દરેક ઘરમાં રાખવાથી જાનની હાંણી થતી બચે છે. એ વીશે વધુ બોલવું તે સોનાપર ઢોળ ચહડાવા જેવું છે.

સ્કુઇબ ડીસેંત્રી ડ્રોપસ. *Squibb's Dysentery Drops*

ઝાડા અને મરડાના દરદપર આ દવા તો અજાયબીજ કરે છે. જ્યારે બીજા ફતેહમંદ ઉપાયો લાઇલાજ માલમ પડયા છે ત્યારે સ્કુઇબ ડીસેંત્રી ડ્રોપે તુરત ફાયદો કરી દેખાડયો છે.

લીનસોલા. *Lynsola.*

ખાંસી, દમ અને ખોખળાંનો હીંદી ઉપાય લીનસોલા છે. ગમે એવો જડ ઘાલી બેઠેલો હાંસો એથી નરમ પડી જાય છે, બળગમ છુટો પડે છે અને છાતીને રાહત આપે છે.

મંકસ કોડ લેકટોન. *Munk's Cod Lactone*

દરેક કોઇ કારણસર આદમીનો તેમાં ખસુસ કરી ઉધરતી ઓરત અને છોકરી, છોકરાઓ-બાળકોનો બાંધો તવાઇ જાય છે. ખહી જેવા રોગનો ભય રહે છે. તેમાંથી ઉગારવાને કોડલેકટોન એક શકતીદાર ખોરાક છે. એથી વજન વધે છે, માંસના લોચા અને સ્નાયુઓ ખીલે છે. છાતી અને સીનો ફરાખી ધરે છે અને આદમી તદન જવાન બને છે.